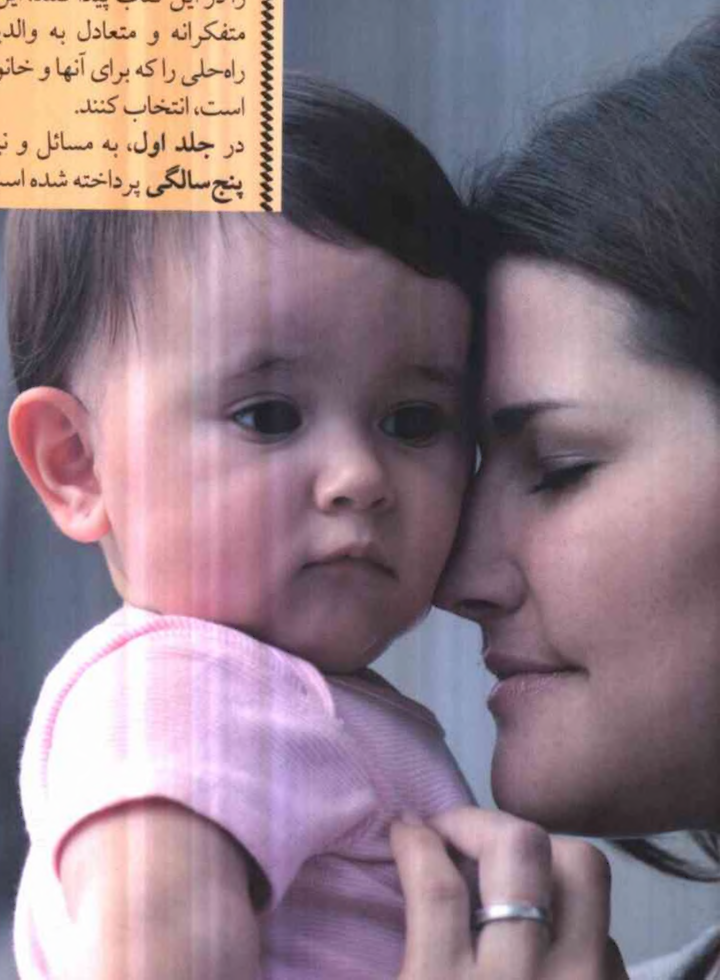
راهنمای کامل والدین ۱

دکتر رابین گلدِاستین و جَنت گالانت
مترجم: دکتر مینا اخباری آزاد

والدین می‌توانند پاسخ بسیاری ازسؤالات خود را در این کتاب پیدا کنند. این پاسخ‌ها به روشی متفکرانه و متعادل به والدین اجازه می‌دهند راه‌حلی را که برای آنها و خانواده‌شان تأثیرگذارتر است، انتخاب کنند.

در **جلد اول**، به مسائل و نیازهای کودکان، **تا پنج سالگی** پرداخته شده است.



به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

راهنمای کامل والدین



پاسخ به رایج‌ترین پرسش‌های والدین
از تولد تا پنج‌سالگی

دکتر رابین گلدِاستین

با همکاری جَنت گالانت

مترجم:

دکتر مینا اخباری آزاد

سرشناسه : گلدِاستاین، رابین، Goldstein, Robin
عنوان و نام پدیدآور : راهنمای کامل والدین ۱: پاسخ به رایج‌ترین پرسش‌های والدین از تولد تا پنج سالگی/ رابین گلدِاستین، با همکاری جنت گالانت؛ مترجم مینا اخباری آزاد.
مشخصات نشر : تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۲۵۷ ص.
فروست : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
شابک : 978-964-2785-26-1
وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
یادداشت : اثر حاضر ترجمهٔ بخشی از کتاب "The parenting bible, c2002" می‌باشد.
موضوع : کودکان نوپا -- پرستاری و مراقبت
موضوع : کودکان پیش‌دبستانی
موضوع : کودکان -- سرپرستی
شناسه افزوده : گالانت، جَنت
شناسه افزوده : Gallant, Janet
شناسه افزوده : اخباری آزاد، مینا، ۱۳۵۱ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۹ ۲ر۸گ/۵/HQ ۷۴۴
رده‌بندی دیویی : ۶۴۹/۱۲۳
شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۹۲۹۸۹



کتابهای دانه

مؤسسهٔ انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

راهنمای کامل والدین ①

دکتر رابین گلدِاستین

مترجم: دکتر مینا اخباری آزاد
ویراستار: مینا غرویان
اجرای طرح جلد: نرگس محمدی
تعداد: ۳۰۰۰
چاپ اول: ۱۳۸۹
لیتوگرافی: کارا
چاپ جلد: اکسیر
چاپ متن و صحافی: قدیانی

شابک: ۱-۲۶-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-2785-26-1

قیمت ۵۲۰۰ تومان

فهرست مطالب

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان دربارهٔ خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مؤسسهٔ انتشارات صابرین

سپاسگزاری

مأموریت من ـ کمک به والدین برای درک بهتر کودکان ـ بدون کمک و تشویق خانواده، دوستان و همکارانم به انجام نمی‌رسید. از نینا گِری‌بیل [1] که مرا در دستیابی به منابع مرجع راهنمایی کرد بسیار سپاسگزارم؛ همین‌طور دِب وِرکس‌مَن [2] ویراستار کتابم، برای همهٔ کمکها و به انجام رسیدن این تحقیق؛ از اندی گالانت [3] برای کمک و راهنماییهای فنی؛ از جَنت گالانت [4] برای کمکهای بی‌دریغش و دوستیمان که فوق‌العاده برایم ارزشمند است؛ از همسرم مایلز [5] برای همهٔ عشق و محبتی که نثار من کرد، و در پیشبرد این تحقیق مشوقم بود؛ و فرزندانم اَری [6] و آنا [7]، که همواره عمیق‌ترین معنای عشق و اهمیت و اعتماد به کودکان را به من آموخته‌اند.

---

1. Nina Graybill
2. Deb Werksman
3. Andy Gallant
4. Janet Gallant
5. Miles
6. Ari
7. Anna

مقدمه

«آیا وقتی کودکم گریه می‌کند باید او را در آغوش بگیرم؟»

«آیا همیشه مجبورم منطقی رفتار کنم؟»

«کودکم صبح که از خواب بیدار می‌شود در کارها همکاری نمی‌کند؛ دلیل این رفتارش چیست؟»

«چگونه می‌توانم به فرزندم یاد بدهم مسئولیت بیشتری بپذیرد؟»

«آیا همهٔ بچّه‌های سیزده‌ساله این اندازه در مقابل والدین خود آشفته هستند؟»

پرورش کودک مسئولیتی بسیار مهم و در عین حال مشکل، توان‌فرسا و هیجان‌انگیز است. همان‌طور که فرزندتان رشد می‌کند چاره‌ای ندارید که احساسات مختلف را تجربه کنید. کودک هرچه بیشتر مستقل می‌شود، بیشتر لذّت می‌برید، اما این احساس هم تا حدی با تردید همراه است. اغلب، سؤالهایتان ممکن است طیفی از پرسش‌های معمولی (دربارهٔ نظافت، مدت زمانی که با تلفن حرف می‌زنند، بحثهایی دربارهٔ مدلهای مو) تا پیچیده (دربارهٔ آموزش تشخیص موارد درست از غلط، رقابت خواهربرادری، کنار آمدن با مسئله طلاق)، و حتی واقعاً ترسناک (دربارهٔ خشونت ناشی از استفاده از اسلحه، مواد مخدر، و حتی الکل) باشد.

کتاب راهنمای کامل والدین به پرسش‌هایی پاسخ می‌دهد که بسیاری از والدین طی بیست سال کار، از من به عنوان مشاور و پژوهشگر والدین در زمینهٔ رشد دوران کودکی پرسیده‌اند. این پاسخ‌ها می‌تواند شکافی را که

میان منابع سنتی نصیحت و اطلاعات مربوط به خانواده و افراد صمیمی در یک خانه به‌وجود آمده، پر کند. راه‌حلهای این کتاب در ارتباط با شناخت تفکر کودکان و بر اساس کارهای ژان پیاژه[1]، پژوهشگر مشهور در زمینهٔ رشد کودک است.

همچنین مطالعهٔ این کتاب تا حدّ زیادی به شما آرامش‌خاطر مضاعفی می‌دهد. همچنان که با تجربه‌های واقعی و مراحل قابل پیش‌بینی رشد آشنا می‌شوید (که توسط اریک اریکسون[2]، روان‌شناس اجتماعی و نظریه‌پرداز، تعریف شده است)، متوجه می‌شوید که اغلب رفتارهای کودکتان کاملاً طبیعی است. همهٔ کودکان نوپا با اراده‌اند؛ همهٔ بچه‌های هفت‌ساله به یادآوریهای مکرر نیاز دارند؛ و همهٔ بچه‌ها در اوان نوجوانی روحیه‌ای متغیّر دارند. با کسب این اطلاعات می‌توانید انتظارات خود را واقعی کنید. سپس بسیاری از تضادهایی را که ناشی از توقعات موجود است کنار خواهید گذاشت. به‌طور مثال، اینکه کودک سه‌سالهٔ شما مانند کودکی چهار یا پنج‌ساله رفتار کند، یا اینکه فرزند دوازده‌ساله‌تان با همسالان خود مانند یک فرد بالغ برخورد و قضاوت داشته باشد.

این کتاب شما را تشویق می‌کند وقت بیشتری را با کودک خود بگذرانید، به حرفهایش گوش کنید، محدودیتهایی برایش قائل شوید، و به او علاقه نشان دهید. او به هر طریق و در هر مرحله‌ای، از عشق و نقش فعالانهٔ شما نفع خواهد برد. حتی اگر دیگران سهم بیشتری در مراقبت از او دارند، اما مسئولیت پرورش و تربیت او حقیقتاً برعهدهٔ شماست. به همین دلیل، پاسخ‌هایی که در کتاب راهنمای کامل والدین لحاظ شده، خطاب به شما به‌عنوان یک والد است، اگرچه این توصیه‌ها می‌تواند مورد استفادهٔ همهٔ مراقبان، معلّمان و دیگر بزرگسالانی هم که در زندگی کودکتان نقش دارند، قرار گیرد.

---

1. Jean Piaget
2. Erik Erikson

پرسش‌ها و پاسخ‌ها ابتدا بر اساس گروه سنی کودک مرتّب شده‌اند: کتاب اول ـ پنج سال اول؛ کتاب دوم ـ شش تا نهٔ سالگی؛ و کتاب سوم ـ ده تا سیزده‌سالگی است. سؤالها با توجه به مهم‌ترین موضوعات گروه سنی مرتب شده‌اند. هر سؤال و پاسخ به طور مستقل و کامل قید شده است، بنابراین می‌توانید از هر قسمتی که می‌خواهید مطالعهٔ کتاب را آغاز کنید. از آنجا که بسیاری از موضوعات مکمّل یکدیگرند، اگر هر موضوع را در بخش مربوط به خود مطالعه کنید آن را بهتر متوجه خواهید شد.

همچنین می‌توانید مطالعهٔ یک موضوع را در هر سه گروه سنی دنبال کنید. به طور مثال، روابط خواهر و برادری در بخش یک تحت عنوان **چگونه می‌توانم به فرزندانم کمک کنم با هم به توافق برسند؟** آورده شده است؛ دربخش دو تحت عنوان **دربارهٔ رقابت خواهر و برادری چه کاری باید بکنم؟**؛ و دربخش سه با عنوان **چرا دخترم به خواهر و برادرش حسادت می‌کند؟** وجود دارد. پاسخ‌ها به تناسب گروه سنی است، و بدون در نظر گرفتن سن کودک نیز برایتان قابل استفاده و مفید است. علاوه بر آن، بعضی از موارد مثل سازگاری با یک خانوادهٔ مختلط که فقط یک‌بار آمده، اما موارد مربوط به آن در هر مرحله از رشد کاملاً مورد استفاده است.

پرسش‌ها و پاسخ‌ها به تناوب جنسیت آمده است به نحوی که مقاله‌ای دربارهٔ **یک پسر** معمولاً با مقاله‌ای دربارهٔ **یک دختر** ادامه پیدا می‌کند. با این وجود، پاسخ‌های بیشتر قسمت‌ها برای هر نوع جنسیتی مناسب است؛ و یا پاسخ‌هایی که معمولاً مربوط به سازگاری والدین تک فرزند است در مورد خانواده‌هایی با فرزندان بیشتر هم قابل اجراست.

رسیدن به پاسخ‌های خاص در ارتباط با پرسش‌های مربوط به پرورش فرزندتان اهمیت دارد زیرا شما می‌خواهید آنچه را که در توان دارید به نحو احسن به‌کار گیرید. رفتارها و برخوردهای روزانهٔ شما می‌توانند شخصیت و رفتار فرزندتان را به سوی روشهای مثبت هدایت کنند. وظیفهٔ

چالش‌برانگیز پرورش کودک به عشق، از خود گذشتگی، اختصاص‌دادن وقت و توجه زیاد نیاز دارد، و شما در این مورد استحقاق هرگونه کمک و تشویقی را دارید. کتاب راهنمای کامل والدین آشفتگی‌های طبیعی و شک و تردید شما را در نظر می‌گیرد و با پاسخ‌هایی که به شما می‌دهد به شما اطمینان خاطر می‌بخشد و همین موضوع سبب می‌شود پرورش کودک برایتان ساده‌تر، موفقیت‌آمیزتر و لذّت‌بخش‌تر گردد.

پنج سال اول

آیا فرزندم بیش از حد به من وابسته است؟
چرا کودکم این‌قدر بی‌قرار است؟
اگر فرزندم در مغازهٔ خواربارفروشی نحسی کرد، چه کار کنم؟
چرا مجبورم قوانین را بارها و بارها تکرار کنم؟
آیا فرزندم آمادگی رفتن به کودکستان را دارد؟

پرورش کودک در پنج سال اول قطعاً راضی‌کننده و لذّت‌بخش است، اما هم از نظر جسمی و هم به لحاظ عاطفی کار زیادی می‌برد. رسیدگی به نیازهای دائمی نوزادتان، مستلزم تلاش بسیار زیادی از سوی شما است. به این ترتیب کودک می‌آموزد که به شما اطمینان کند. در مرحلهٔ بعدی کودک دوسالهٔ شما، برای دستیابی به استقلال تلاش می‌کند و با آزمایش پدیده‌ها و آنچه که در اطرافش وجود دارد، خودسامانی را در وجودش پرورش می‌دهد. فرزند سه، چهار و پنج‌سالهٔ شما تلاش می‌کند به‌نحوی خلاقانه و فعالانه با محیط خود درگیر شود. حس دستیابی به مهارت و اعتماد به نفسی را که شما در این سنین در او تشویق می‌کنید، موفقیت فرزندتان را طی سالهای دبستان و پس از آن قطعی می‌کند.

کودکان در سنین زیر پنج یا شش‌سالگی نسبت به بچه‌های بزرگ‌تر و بزرگسالان نگاه متفاوت‌تری دارند. آنها ذاتاً خودمحورند و به همین دلیل به نیازها یا دیدگاههای دیگران فکر نمی‌کنند. این یک پیشرفت طبیعی است. به همین دلیل، آنها به مراقبت دائمی و محدودیتهای مشخصی نیاز دارند که اغلب باید تکرار شود.

پرورش فرزند کوچک نیاز به بردباری و درک دارد. گاهی شاید از این تعجب کنید که چرا این بچهٔ هشت‌ماهه در طول شب نمی‌خوابد؟ آیا والدین دیگر هم این‌قدر برای تقسیم به‌نسبت چیزها میان فرزندان کشمکش دارند؟ آیا بچه‌های دیگر هم این‌قدر بدغذا هستند؟ آگاهی از اینکه شما در این ماجراها تنها نیستید، شما را آرام می‌کند. بیشتر خانواده‌هایی که فرزند کوچک دارند درگیر اختلافها و تجربه‌های مشابه هستند. هرچه بیشتر دربارهٔ الگوهای رشد فرزندتان بدانید، بهتر می‌توانید با شکیبایی و درک بیشتر با او رفتار کنید.

۱ وابستگی

آیا کودکم بیش از حدّ به من وابسته است؟

بسیاری از زوجهایی که به تازگی پدر و مادر شده‌اند از اینکه مراقبت از کودک تا این اندازه وقت‌گیر و نیازمند توجه و تلاش است، شگفت‌زده می‌شوند. هنگامی که آنها پی می‌برند کودکشان به‌طور طبیعی نیازمند و وابسته است از تسلیم شدن در برابر همهٔ نیازهای فرزند خود نگران می‌شوند. اگر کودکی که گریه می‌کند او را در آغوش بگیرند، یا یک شیشه شیر به او بدهند و یا با شیر خودشان او را تغذیه کنند، یا اینکه تمام روز از او دور نشوند، آیا این کارها باعث نمی‌شود که کودک خیلی زود و بیش از حد به آنها وابسته شود؟ در جامعهٔ امریکا، عدم وابستگی یک ویژگی مثبت در نظر گرفته می‌شود و بسیاری از والدین از این نگران هستند که کودکشان بیش از حد به یک شخص یا چیزی بچسبد. با وجود این، زمانی که والدین نیازهای وابستگی کودک خود را کاملاً درک کنند متوجه می‌شوند که لازم نیست در مورد وابستگی فرزندشان نگران باشند.

نوزادان و بچه‌های کوچک تقریباً به‌طور کامل به بزرگسالان وابسته‌اند؛ این شرایط طبیعی و اجتناب‌ناپذیر ابتدای دوران کودکی است. طبیعی است که نوزادان مراقبت، توجه، نگهداری، تغذیه، تعویض لباس و پوشک، محبت و بازی دائم می‌طلبند و هیچ ضرری ندارد که چنین چیزهایی را به یک کودک کم‌سن ببخشیم. کودکی که نیازهایش رفع شده‌اند و به والدین خود وابستگی عمیقی دارد، شالوده‌هایی از اعتماد در وجود او شکل می‌گیرد که او را به سمت کسب استقلال سوق می‌دهد.

بعضی از والدین احساس می‌کنند که از همان ابتدای کودکی باید کودک را مستقل بار بیاورند و می‌گویند: «او باید یاد بگیرد که همیشه نمی‌تواند این راه را ادامه دهد»، «او باید بفهمد که واقعیت زندگی چیست». برخی نیز اعتقاد دارند که تسلیم شدن در برابر خواسته‌های کودک بعدها قطع وابستگی‌ها را سخت‌تر خواهد کرد.

والدینی که در مورد وابستگی فرزند خردسال خود سخت‌گیرند

ممکن است فکر کنند که لازم نیست همهٔ خواسته‌های کودک برآورده شود و این‌گونه می‌خواهند حس استقلال را در او پرورش دهند. گاهی آنها حتی وقتی کودک گریه می‌کند حاضر نیستند او را در آغوش بگیرند و یا او را نوازش کنند. و به همین دلیل وقتی بیش از باور خود به فرزندشان رسیدگی می‌کنند، دچار احساس گناه و تردید عمیقی می‌شوند.

با این همه، اگر فرزندتان یاد بگیرد که به مراقبت و حمایت شما اعتماد کند، نوپایی می‌شود که اطراف خود را با اعتماد کشف می‌کند و همان‌طور که رشد می‌کند، کم‌کم و به طور خودانگیخته تمایل به استقلال را نشان می‌دهد. کودک ده‌ماهه می‌خواهد خودش غذا بخورد؛ کودک دوساله فریاد می‌زند «خودم انجامش می‌دهم»؛ کودک سه‌ساله از بازی کردن با سه‌چرخه‌اش لذت می‌برد، و کودک چهارساله خوشحال است که با دوستانش بازی می‌کند. فرزند خردسالتان همیشه به مراقبت شما احتیاج دارد، اما طبیعتاً، همچنان که بزرگ‌تر می‌شود، بیشتر و بیشتر مستقل می‌شود و شما وقت کمتری را به او اختصاص می‌دهید. البته دوره‌هایی هم وجود دارد که او دائماً وابسته‌تر می‌شود: هنگام ورود به پیش دبستان، وقتی خانواده تغییر مکان می‌دهد و وقتی خواهر یا برادری به دنیا می‌آید؛ اما اگر نیازهای وابستگی اولیهٔ او برطرف شده باشند او با اعتماد و اطمینانی عمیق‌تر به سوی دنیا گام برخواهد داشت.

وقتی کودکم گریه می‌کند باید او را در آغوش بگیرم؟

گریه کردن تنها وسیله‌ای است که کودک با آن ارتباط برقرار می‌کند. به خصوص در ماههای اول، کودک در صورت گرسنگی، سرما، خیس بودن پوشک و خستگی گریه می‌کند یا در مواردی که می‌خواهد جلب توجه نماید یا کسی با او بازی کند نیز همین کار را انجام می‌دهد. بین شش تا نه‌ماهگی ممکن است گریه کند ـ به خصوص در شب ـ زیرا تا والدینش را نبیند، درک نمی‌کند که آنها حضور دارند. او دنیا را هم

لذت‌بخش و هم ناراحت‌کننده می‌شناسد؛ وقتی نیازهایش رفع شود احساس خوبی دارد، در غیر این صورت احساس بدی دارد و گریه را سر می‌دهد.

وقتی کودکی گریه می‌کند، بسیاری از والدین از خود می‌پرسند چه واکنشی باید نشان دهند؟ آیا او را لوس می‌کنند؟ والدینی که می‌خواهند از غریزهٔ خود پیروی کنند و اشک‌های کودک آنها را ناراحت می‌کند، اغلب در برابر کسانی که می‌گویند: «بغلش نکن، با این کار او را لوس می‌کنی»، «بگذار گریه کند، گریه کردن برای شش‌هایش خوب است» یا «تو که نمی‌توانی همیشه در کنارش باشی» گیج می‌شوند.

حقیقت این است که در آغوش‌گرفتن کودک گریان او را لوس نمی‌کند. در عوض، حس امنیت او را پرورش می‌دهد و همین در دراز مدت سبب خواهد شد احتمال گریه کردن او کمتر شود. کودکی که گریه می‌کند شروع به پیش‌بینی این واکنش مثبت می‌کند که هر زمان گریه کند، کسی هست که به گریهٔ او واکنش نشان دهد. این رابطهٔ علت ومعلولی به کودک حس امنیت و آسایش می‌بخشد و همچنین به او می‌آموزد که به والدینش اعتماد کند. یادگیری اعتماد کردن بخشی مهم از رشد اولیهٔ کودک است. اگر والدین به گریه‌های کودک واکنش نشان ندهند، یا به‌طور نامنظم و پیش‌بینی نشده با او رفتار کنند، او به سرعت احساس می‌کند تأثیر اندکی بر محیط خود دارد. در چنین موقعیتی، او یاد می‌گیرد که نمی‌تواند به اطرافیان خود اعتماد کند.

البته رفتار والدین بین تفاهم کامل و عدم تفاهم نوسان دارد. هرچند والدین نهایت سعی خود را می‌کنند تا کودکشان در آرامش و آسایش باشد، ولی باز هم مواردی پیش می‌آید که کودکشان آشفته باشد، اما اگر طی ماههای اول تولد، کودک تحت مراقبت دائمی باشد با حسی از اعتماد رشد می‌کند. ایجاد آسایش برای کودک بسیار مهم است و البته می‌تواند مشکل هم باشد به خصوص اگر او اغلب و یا در شلوغیها گریه می‌کند. اگر

متوجه شدید کودکتان طی روز به آسایش بیشتری نیاز دارد، می‌توانید کودک را در کیسه‌های مخصوصی که برای در آغوش نگه‌داشتن کودک در نظر گرفته شده، قرار دهید تا ضمن اینکه کودک در آغوشتان است، دست‌هایتان نیز آزاد بماند. تماس و حرکت دائم می‌تواند برای کودک بسیار آرامش‌بخش باشد.

اگر فرزندتان شب‌ها زیاد گریه می‌کند، ممکن است آشفته شوید و ندانید چه‌کار باید بکنید. شاید غریزه‌تان می‌گوید کودک را در آغوش بگیرید، اما خسته هستید و شاید هم نصایح منفی دیگران روی شما تأثیر گذاشته باشد. شاید پزشک اطفال به شما توصیه کرده که بگذارید کودکتان «شب گریه کند» به خصوص به محض آنکه سه‌ماهه می‌شود. بسیاری از مردم طرفدار نادیده گرفتن گریهٔ کودک هستند، به این امید که او یاد بگیرد شب‌ها بخوابد. نظریهٔ دیگر می‌گوید اگر والدین شب‌ها از آرام‌کردن یا شیر دادن به کودک خودداری کنند بعد از بیست دقیقه تا یک ساعت گریهٔ او قطع می‌شود و به خواب می‌رود. بعد از گذشت چند روز یا چند هفته او دیگر شب‌ها از خواب بیدار نخواهد شد.

اگرچه ممکن است یک خواب شبانهٔ بدون وقفه برایتان جذاب باشد، اما وقتی کودکتان را آرام می‌کنید، می‌گذارید به شما متکی باشد، و به او می‌فهمانید که برایتان ارزشمند است، و اینکه به برآورده کردن نیازهایش اهمیت می‌دهید. با در آغوش گرفتن و آرام کردن او در نیمه‌های شب حس امنیت را به او منتقل می‌کنید و شالوده‌ای از اعتماد رشد یافته در دنیای او بنا می‌کنید.

آیا کودکم «خوب» است؟

آیا یک کودک «خوب» بچه‌ای است که زیاد می‌خوابد و گریه نمی‌کند؟ بیشتر مردم می‌گویند «بله»، و پاسخ آنها غیرقابل درک است. «خوب» و «بد» واژه‌های سلیقه‌ای است که مردم اغلب برای توصیف رفتار و

طبیعت کودک به کار می‌برند. یک بچهٔ «خوب» آرام است و یک بچهٔ «بد» ناآرام.

والدین اغلب معتقدند کودکشان آینهٔ خودشان است. آنها کودکی قانع و ساکت می‌خواهند که بتوانند راحت از او نگهداری کنند و در ضمن حس موفقیت را نیز در وجودشان زنده کند. بنابراین وقتی کودکشان گریه می‌کند یا دل‌درد دارد، احساس بدی پیدا می‌کنند. باوجود این، کودک ناآرام بچهٔ «بدی» نیست و یک کودک آرام هم بچهٔ «خوبی» به حساب نمی‌آید. کودکان با یکدیگر تفاوت دارند. اسم گذاشتن بر آنها و قضاوت کردن درباره‌شان آن هم صرفاً بر اساس رفتاری که دارند کار درستی نیست زیرا آنها با رفتارهای خود فقط به بهترین شکل می‌خواهند بگویند به چه چیزی نیاز دارند. وقتی آنها گریه می‌کنند و بی‌قرارند، در واقع به والدین خود می‌گویند که یکی از کارهای مربوط به آنها را درست انجام نداده‌اند. آنها خسته، آزرده، ناراحت، گرسنه، خیس و کثیف هستند، یا ترسیده‌اند و یا به نوازش احتیاج دارند.

اما برچسب زدن به کودک خیلی زود شروع می‌شود. مربی مهدکودک به خانمی که به‌تازگی مادر شده بود و کودک گرسنه‌اش در مهدکودک گریه کرده بود، گفت: «چه بچهٔ بدی داری!» در حالی که یکی دیگر در جمع به مادر و کودک نزدیک می‌شود و می‌گوید: «چه بچهٔ خوبی، آیا کودکت همیشه همین‌طور است؟» چنین سؤالی می‌تواند مادر را تحت فشار قرار دهد، و هر چند ممکن است پاسخ دهد «بله»، ولی به‌خاطر می‌آورد که هفتهٔ پیش در تمام مدت خرید کودکش گریه می‌کرد.

یکی از سخت‌ترین اوقاتی که تحمّل آن مشکل است، گریه کردن کودک در طول شب است و درست همان زمان است که یک کودک بی‌خواب واقعاً «بد» به نظر می‌رسد. اگر تمام روز را به کودکتان رسیدگی کرده‌اید و شب را هم مجبور می‌شوید به او برسید، احتمالاً، احساس می‌کنید از درون خالی شده‌اید و می‌رنجید. ساعت ۳ صبح از خواب بیدار

می‌شوید، دندانهایتان را به هم می‌فشارید و احساس می‌کنید که از پای درآمده‌اید. اما اگر بتوانید این‌گونه فکر کنید که کودکتان با این روش نیازهایش را نشان می‌دهد و نه «بد» بودنش را، احساس پذیرش او برایتان بیشتر می‌شود.

یک‌بار که گریه کردن او را به منزلهٔ نوعی ارتباط در نظر بگیرید، متوجه می‌شوید که خودتان هم به‌نحو متفاوتی به او واکنش نشان می‌دهید. سعی کنید علّت گریهٔ او را پیدا کنید یا بفهمید چرا او آن‌قدر که شما فکر می‌کنید لازم است یا دوست دارید، نمی‌خوابد. و شاید وقتی در جاهای شلوغ ناآرامی می‌کند کمتر احساس آزردگی کنید. اگر فکر کنید برای داشتن یک بچهٔ «خوب» تحت فشار نیستید راحت‌تر می‌توانید با او احساس آرامش کنید.

تا چه زمانی کودکم با دیدن غریبه‌ها آشفته خواهد شد؟

کودک تا شش‌ماهگی یا نزدیک به آن معمولاً از اینکه در آغوش اقوام و یا دوستان خانوادگی باشد، خشنود است. حتی ممکن است وقتی والدینش او را در آغوش شخص دیگری بگذارند، لبخند بزند و با او بازی کند. اما بین هفت تا نه‌ماهگی، نسبت به نزدیک شدن به افراد دیگری غیر از والدینش مقاومت نشان می‌دهد و شاید وقتی شخص دیگری سعی می‌کند او را در آغوش بگیرد گریه کند و دوباره خودش را در آغوش والدینش بیندازد. در این دوره ممکن است در برخورد با پدربزرگها و مادربزرگهایش و حتی پرستارش احساس اضطراب کند.

این واکنش‌ها بخشی طبیعی از بزرگ‌شدن کودک و نتیجهٔ رشد آگاهی از دنیای اطرافش است. او والدینش را به‌عنوان افرادی خاص و متفاوت از دیگران تشخیص می‌دهد و با لذت به آنها نگاه می‌کند. کودک احساس خوبی به آنها دارد و می‌خواهد در کنار آنها باشد، اما با دیگران راحت نیست یا نمی‌تواند به آنها اعتماد کند.

در این سن، کودک همچنین درمی‌یابد فقط تا زمانی که چیزی را می‌بیند آن چیز وجود دارد. بنابراین وقتی والدینش از حوزهٔ دید او خارج می‌شوند، او مضطرب می‌شود و گریه می‌کند و زمانی که به آغوش آنها بازمی‌گردد احساس خوشحالی می‌کند.

این مرحلهٔ رشد می‌تواند برای والدین مشکل باشد زیرا گاهی سبب آشفتگی می‌شود و کمک گرفتن از مهدکودک را سخت می‌کند. یکی از اعضای خانواده یا دوستی که پیشنهاد مراقبت از کودک را داده، ممکن است در مواجهه با گریه‌های شدید کودک معذب شود. بعضی از بزرگسالان والدین را متهم می‌کنند و می‌گویند: «بچه را بیش از حد به خودت چسباندی و او را لوس کرده‌ای!» یا سعی می‌کنند بچه را در آغوش بگیرند و می‌گویند: «من اذیّتت نمی‌کنم؛ تو باید به دیگران هم عادت کنی».

به یاد داشته باشید وقتی کودکتان وارد این مرحله از رشد می‌شود اضطراب در برابر غریبه‌ها و در مورد جدایی طبیعی است. لازم نیست کودک را مجبور کنید دیگران را همراهی کند. او به‌زودی این کار را مشتاقانه انجام خواهد داد. فقط سعی کنید نیازهایش را رفع کنید و در حالی که او را نگه‌داشته‌اید، بگذارید دیگران با او حرف بزنند و بازی کنند. می‌توانید به دیگران بگویید که حال آنها را در مقابل آشفتگی و عدم پذیرش فرزندتان درک می‌کنید، اما او هم مانند بیشتر بچه‌های هم سن خود رفتار می‌کند.

در این مرحله، بسیاری از کودکان هنگام رفتن به مهدکودک یا وقتی پرستار کودک به نزدشان می‌آید، سخت از والدین خود جدا می‌شوند. موقعیت موجود را برای پرستار توضیح دهید و به او بگویید که شاید کودکتان به مراقبت و آرامش بیشتری نیاز دارد. اگر هنگام رفتن شما کودکتان گریه می‌کند، شاید جدا شدن برای شما هم سخت شود. در این شرایط پرستار مجبور است حواس او را پرت کند. اگر دوست دارید

اطمینان پیدا کنید که همه چیز خوب پیش می‌رود، بعد از رفتن از مهدکودک، به آنجا تلفن بزنید و احوال او را بپرسید.

شاید گاهی تلاش کنید وقتی حواس کودکتان به چیز دیگری پرت شده و از رفتنِ شما بی‌خبر است، مهدکودک را ترک کنید. هر چند این کار در ابتدا جلوی ریزش اشکهای ناگهانی او را می‌گیرد، اما شاید وقتی متوجه شود که رفته‌اید، واکنشی همراه با تعجب و ترس از خود بروز دهد. همیشه یک خداحافظی سریع بهتر است.

کودک کم‌کم به وجود دیگران عادت می‌کند و می‌بینید که ترس او از غریبه‌ها و جدا شدن کمتر می‌شود و زمانی می‌رسد که او با شادمانی به‌سوی شخصی می‌رود که به استقبالش می‌آید. طی این مرحله، او کم‌کم احساس آرامش را به دست می‌آورد و با دیگران ارتباط برقرار می‌کند.

چه اشکالی دارد اگر کودکم به یک پتو یا چیزهای دیگر عادت کند و به آن بچسبد؟

چسبیدن کودک به یک پتو صحنه‌ای آشناست. بین شش تا نه‌ماهگی، بسیاری از کودکان به یک شیء دلگرم‌کننده مثل پتو یا حیوان عروسکی توپُر می‌چسبند. این وابستگی ممکن است تا پنج سالگی یا بیشتر هم ادامه یابد. این بخشی طبیعی از رشد است، اگرچه همهٔ کودکان به یک شیء خاص نمی‌چسبند و بعضی‌ها هم چند شیء نرم را همزمان با هم نگه‌می‌دارند. گاهی کودک چنان وابستگی پیدا می‌کند که مثلاً وقتی از خواب بیدار می‌شود یا ضمن اینکه او را آمادهٔ رفتن می‌کنند، همچنان به پتو چسبیده است. شاید حتی پتو را روی صورتش بیندازد و همین‌طور که بزرگ‌تر می‌شود آن را همه‌جا همراه خود ببرد.

برای یک کودک کم‌سن، یک پتو یا هر وسیلهٔ نرم دیگری منبع آرامش است. کودک ضمن اینکه از طفولیت و و ابستگی نزدیک به مادرش فاصله می‌گیرد، از شیء خاص خود حمایت و مراقبت می‌کند و در مقابل اشتیاق

و آسایش از آن می‌گیرد. ممکن است طی روز چندبار از پتویش استفاده کند ـ هنگام خوابیدن، بیدار شدن، احساس خستگی یا آزردگی داشتن، هنگام مسافرت و ملاقات با دکتر، یا زمانی که در مهدکودک است ـ به عبارتی، او طی تمام تغییرات اساسی که در زندگی و عادتهایش به‌وجود می‌آید سراغ پتو می‌رود. این تغییرات همچنین شامل تولد خواهر یا برادر جدید، رفتن به مهدکودک یا کودکستان برای اولین بار و یا عدم حضور یکی از والدین نیز می‌شود. کودکانی که به حال خودشان رها می‌شوند تا با گریه به خواب بروند یا نیازهای آنها به‌صورت پراکنده رفع می‌شود، ممکن است خصوصاً برای رسیدن به آسایش به یک شیء وابستگی پیدا کنند.

وابستگی کودک به یک وسیلهٔ خاص ممکن است در طول مراحل مختلف به وجود آید. کودک گاهی نیاز شدیدی به پتویش پیدا می‌کند و می‌خواهد والدینش بدانند که به آن احتیاج دارد، حتی اگر نتواند آن را بیان کند. اما همچنان که بزرگ‌تر می‌شود و در دوره‌هایی که آرامش بیشتری دارد، شاید نیاز او به یک شیء خاص کمتر شود.

کودکی از وقتی چندماهه بود وابستگی شدیدی به یک حیوان عروسکی داشت و آن را همه جا همراهش می‌برد. وقتی چهارساله شد، وابستگی او به‌تدریج کمتر شد. ابتدا عروسک را از تختش بیرون انداخت، هر چند به سرعت آن را برداشت. بعد، هر شب جای عروسک را عوض می‌کرد و آن را در جایی می‌گذاشت که جلوی چشمش نباشد و سرانجام بعد از مدتی آن را در یک قفسه انداخت.

ممکن است نتوانید قبول کنید که وابستگی فرزندتان به‌وسیله‌ای خاص با بزرگ‌تر شدن او از بین می‌رود. شاید حتی به این فکر بیفتید که آن وسیله را بردارید و با این کار عادت را از سر فرزندتان بیندازید، اما این کارها لازم نیست. با گذشت زمان، عادت کودک از بین می‌رود و خودش آن را رها خواهد کرد. با وجود این، شاید تا پنج‌سالگی شاهد این اتفاق باشید، زیرا بسیاری از کودکان چهار و پنج‌ساله شب‌ها هنگام خواب

اشیای مورد علاقهٔ خود را به منزلهٔ چیزی که به آنها آرامش می‌دهد همراه خود دارند. جالب اینکه، وقتی والدین می‌فهمند این وابستگی تا چه حدّ عمیق است گاهی خودشان هم از آن وسیله حمایت می‌کنند.

می‌توانم به کودکم پستانک بدهم؟

وقتی غریزهٔ طبیعی مکیدن در کودک ارضا شود، او احساس آرامش می‌کند. بعضی از کودکان شست خود را می‌مکند، بعضی دیگر پی‌درپی شیر می‌خورند، بعضی انگشت‌ها یا پتویی را می‌مکند، و بسیاری از پستانک استفاده می‌کنند. زمانی که والدین برای اولین بار به کودک خود پستانک می‌دهند، می‌بینند کودک چقدر آرام می‌شود و استفاده از پستانک چه آسان است. این روشی ساده، قطعی، و در دسترس برای آرام کردن کودکی است که گریه می‌کند. والدین می‌توانند وقتی در ماشین هستند یا زمانی که کودک در تخت خودش است به او پستانک بدهند تا آن را مک بزند و بخوابد؛ یا همچنان که او بزرگ‌تر می‌شود، آن را نزدیک اسباب‌بازیهایش بگذارند تا هر وقت می‌خواهد از آن استفاده کند.

استفاده از پستانک هیچ اشکالی ندارد، و برای کودکی که از آن استفاده می‌کند، مضر نیست. با این وجود، عده‌ای معتقدند پستانک نشانهٔ وابستگی و عدم رشد است، به‌خصوص وقتی کودک بعد از سن طفولیت از آن استفاده می‌کند. مادری که فرزندش در سنین بزرگ‌تر همچنان پستانک می‌مکد با شنیدن این جملات کنایه‌آمیز که «چیزی که از دهان بچه‌ات آویزان است خیلی وحشتناک است»، یا «او دیگر برای پستانک خوردن خیلی بزرگ است» به‌شدت احساس حقارت می‌کند.

والدین به متخصص اطفال مراجعه می‌کنند تا با استفاده از توصیه‌ها و کمکهای او بتوانند از همهٔ جنبه‌های پرورش کودک آگاهی پیدا کنند، از جمله استفاده از پستانک، اما بعضی از پزشکان اطفال مخالف استفاده از پستانک هستند. یکی از مادران وقتی به مطب دکتر می‌رفت نمی‌گذاشت

کودکش پستانک بخورد، زیرا می‌دانست که آن دکتر مخالف پستانک بود. برای این مادر راحت‌تر بود که کارش را پنهان کند تا اینکه مورد تمسخر قرار گیرد و مجبور شود در مقابل نظریات والدمآبانه موضع بگیرد.

بسیاری از والدین بر خلاف همهٔ تردیدهایی که دارند باید جوابگوی انتقاد اطرافیان نیز باشند. اصلاً چه زمانی و چگونه کودک این وسیلهٔ آرام‌کننده و رضایت‌بخش را رها می‌کند؟

کودکان بالاخره مجبور می‌شوند آن را رها کنند. کودکتان به‌تدریج و به رغم وابستگی شدیدی که در حال حاضر دارد، استفاده از پستانک را صرفاً به مواقعی که خسته یا مضطرب است، محدود می‌کند. حتی ممکن است کودک تا قبل از دوسالگی عادت استفاده از پستانک را کاملاً ترک کند، یا حداقل با کنار زدن آن در موارد مختلف یا پذیرفتن گاه و بی‌گاه آن شما را متوجه این موضوع می‌کند و همین نشان می‌دهد که او آمادهٔ کنار گذاشتن پستانک است.

با این وجود، اگر تصمیم دارید قبل از آنکه کودکتان خودش پستانک را کنار بگذارد آن را از او بگیرید، این کار را باید به‌تدریج و در طول چند هفته انجام دهید. البته باید این احتمال را هم بدهید که ممکن است او به‌جای پستانک شروع به مکیدن انگشت، پتو یا هر چیز دیگری بکند. جایگزینهایی را به او پیشنهاد کنید مثل یک لیوان آبمیوه، در آغوش گرفتن بیشتر، زدن ضربه‌های ملایم به پشت او، یا یک وسیلهٔ آرامش بخش دیگر مثل یک حیوان عروسکی توپر و نرم و یا یک بالش.

کودکم انگشتش را می‌مکد، آیا باید جلوی این کار او را بگیرم؟

واکنش‌های مردم با دیدن کودکی که انگشتش را می‌مکد، متفاوت است. بعضی‌ها عمیقاً معتقدند که این‌کار نیازهای کودک را رفع می‌کند، در حالی که برخی به شدت مخالف این‌نظر هستند. وجود عقاید متفاوت دربارهٔ این موضوع گاهی والدین را در این مورد که چه باید بکنند به شک می‌اندازد.

کودکان به همان دلیلی که از پستانک و دیگر وسایل آرام‌کننده استفاده می‌کنند انگشت خود را نیز می‌مکند ـ یعنی ارضای نیازهای مربوط به مکیدن. انگشت کودک همیشه با اوست و به همین دلیل کودک همیشه آن را در اختیار دارد، شرایطی که در مورد پستانک، سینهٔ مادر، یا شیشهٔ شیر وجود ندارد. کودکی که انگشت خود را می‌مکد، برای آرام و ساکت شدن کمتر به والدین خود وابسته است، زیرا با مکیدن انگشت می‌تواند در مواقع مختلف خود را آرام کند.

غیرعادی نیست اگر کودکی سالها انگشتش را بمکد، گاهی چنین رفتاری تا پنج، شش سالگی یا حتی بیشتر هم ادامه پیدا می‌کند. طی سالهای پیش دبستانی، انگشت مکیدن به تدریج کاهش می‌یابد و تا قبل از ورود به مدرسه، معمولاً فقط شب‌ها قبل از خوابیدن یا فقط زمانی که مضطرب است ـ هنگام تولد فرزند جدید یا نقل‌مکان به خانهٔ جدید ـ انگشت خود را می‌مکد. از طرفی دیگر، برخی از متخصصان اطفال موافق انگشت مکیدن کودک هستند و حتی والدین جوان را تشویق می‌کنند که به کودک یاد دهند تا این کار را شروع کند. این پزشکان مدعی‌اند که انگشت مکیدن طبیعی‌ترین و ساده‌ترین روش خودآرام کردن کودک است. پزشکان دیگر می‌گویند کودکی که از سینهٔ مادر یا شیشه شیر می‌خورد نیازهای مکیدنش تا حدود زیادی رفع شده و نیاز یا میلی به انگشت مکیدن نخواهد داشت. در نهایت، پزشکانی هم هستند که اعتقاد دارند این عادت ممکن است به دندانهای کودک آسیب برساند.

درمورد انگشت مکیدن کودک نه تنها نگرش متخصصان اطفال متفاوت است، بلکه والدین نیز احساسات متفاوتی دارند. بسیاری از آنها هرچند به این موضوع اهمیت نمی‌دهند اما اظهارنظرهای منفی دیگران آنها را آزرده می‌سازد. دوستان، اقوام، و حتی غریبه‌ها کودک را به دلیل انگشت‌مکیدن سرزنش می‌کنند و والدین را تحت فشار می‌گذارند تا جلوی این کار کودک را بگیرند. برای بسیاری از خانواده‌ها، عادت

انگشت مکیدن مشکلی مهم است. اما در برخی دیگر، انگشت مکیدن مورد تردید است. والدین در این مورد نگران هستند که آیا دندان کودک در اثر انگشت مکیدن آسیب می‌بیند؛ این عادت کودک چقدر طول می‌کشد؛ کودک چگونه این عادت را کنار می‌گذارد؛ و اینکه آیا آنها باید سعی کنند جلوی این کار را بگیرند یا نه. و والدینی هم هستند که دوست ندارند کودکشان انگشت بمکد و نگران این هستند که چگونه می‌توانند هرطور شده جلوی این کار او را بگیرند.

اما والدین چه‌کار می‌توانند بکنند؟ اگر آنها طی ماههای اول تولّد فرزندشان متوجه این عادت شوند، بهتر است به دفعات بیشتری به کودک شیر دهند تا شاید نیازهای مکیدن را در او ارضا کند. در غیر این صورت، بهتر است این رفتار را به عنوان یک عادت طبیعی بپذیرند و بعد به بهترین روش با آن برخورد کنند؛ یا می‌توانند کودک را مجبور به ترک این عادت نمایند. البته روش آخر بیش از دیگر روشها نتایج منفی برای کودک دربر دارد و معمولاً هم با شکست روبه‌رو می‌شود زیرا برخلاف پستانک، انگشت را نمی‌توان از کودک گرفت. اگر والدین انگشت کودک را از دهانش بیرون بکشند او گریه می‌کند و بعد به محض آنکه فرصت پیدا کرد دوباره انگشت خود را می‌مکد. در سنین بالاتر اگر والدین انگشت کودک را با محصولات بدمزه یا هر مادهٔ بی‌ضرر و بدطعم دیگری که برای ترک انگشت مکیدن در بازار عرضه می‌شود آغشته کنند او درمانده می‌شود و ممکن است گریه کند، پرخاشگری بیش از حدی از خود نشان دهد، یا لجباز شود.

از آنجا که مکیدن انگشت به کودک احساس آرامش می‌دهد، والدین برای ترک این عادت هر چه کودک را بیشتر تحت فشار بگذارند، این احتمال بیشتر می‌شود که او به انگشتش وابسته‌تر و محتاج‌تر شود. ترس از مسخره شدن و حس آسیب‌پذیری نیز گاهی سبب می‌شود که او برای رسیدن به آرامش، بیشتر و بیشتر به انگشتش وابسته شود. این رفتار،

نافرمانی یا پشت کردن به والدین نیست، هر چند آنها شدیدتر شدن انگشت مکیدن را نشانه‌ای از لجاجت یا «بد بودن» کودک خود بدانند. او همان‌قدر که دلش می‌خواهد والدینش را راضی کند، اما کشش شدیدی هم به مکیدن انگشت دارد تا به خودش احساس بهتری بدهد. کودک چهارساله‌ای که والدینش او را از انگشت مکیدن منع می‌کردند برای این کار زیر یک میز پنهان می‌شد. والدینی که می‌خواهند این عادت را از سر کودکشان بیندازند نباید کودک را تحت فشار بگذارند. چنین کاری، در جای خود، می‌تواند در بعضی مواقع به او آرامش بدهد.

مانع دیگری که نمی‌گذارد مبارزه برای جلوگیری از انگشت مکیدن پیش برود ایجاد احساس تصور بد از خود است که وقتی در کودک به‌وجود می‌آید که احساس می‌کند والدینش کاری که او انجام می‌دهد، دوست ندارند. والدینی که سعی می‌کنند کودکشان احساس بدی نسبت به عادتش پیدا کند («من این کار را دوست ندارم»!) ممکن است کارشان منجر به این شود که او احساس بدی نسبت به خودش پیدا کند. بعضی از والدین می‌توانند دوران کودکی خود را به‌یاد آورند و به آشفتگی و عذابی که در موضوعی مشابه با آن روبه‌رو بودند، فکر کنند.

اگر کودکتان انگشت خود را می‌مکد، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید آن است که این شرایط را بپذیرید و صبور باشید. سعی نکنید او را حداقل در طول سالهای پیش‌دبستانی یعنی زمانی که ممکن است نیازش در بالاترین حد خود باشد از انگشت مکیدن منع کنید. معمولاً وقتی به سن پنج یا شش‌سالگی می‌رسد از این کار دست می‌کشد زیرا دوستانش هم این کار را ترک کرده‌اند و او دیگر نیازی به این کار ندارد، یا اینکه از انجام این کار در مکانهای عمومی خجالت می‌کشد. بی‌تردید، با رسیدن به این سنین او و شما یک راه‌حل پیدا می‌کنید و شاید انگیزه‌هایی برای ترک این کار به وجود بیاید و شما می‌توانید با قاطعیت به او بفهمانید که می‌خواهید این عادت را کنار بگذارد.

در حال حاضر او به وجود من نیاز دارد و در عین حال نشان می‌دهد که به من نیاز ندارد؛ موضوع از چه قرار است؟

والدین با مشاهدهٔ تغییر حالت کودکان نوپای خود از حالت وابستگی، رسیدن به استقلال و جدا شدن دوبارهٔ آنها سردرگم می‌شوند. مثلاً چرا او ناگهان و به سرعت از مادرش دور می‌شود و سپس دوباره به سوی او برمی‌گردد تا ببیند او هنوز آنجا هست؟

چنین رفتارهایی ناشی از احساسات متفاوت و گوناگون کودک نسبت به جایگاه خود در دنیاست. وقتی او برای اولین بار روی دوپایش راه می‌رود، احساسی از استقلال و لذت در او شکل می‌گیرد. او از مهارت و کنترل تازه به دست آمدهٔ خود خشنود است، احساس می‌کند دنیا تحت فرمانش است. با این همه، خیلی زود و بعد از تمرین استقلال تازهٔ خود (گاهی بین هفت‌ماهگی تا دوسالگی)، دریافتهای او در مورد جایگاهش در دنیا تغییر و کاملاً احساس کوچکی و آسیب‌پذیری می‌کند. لذّتی که او از کاوش کردن پیدا می‌کند با احساسات مربوط به عدم شایستگی در او مخلوط می‌شود و همین حالت است که سبب می‌شود از اطرافیان خود دور شود یا به سوی آنها بازگردد.

نمونهٔ بارز در این مرحله دختر هجده‌ماهه‌ای است که همراه مادر خود در ادارهٔ پست در صف انتظار ایستاده است. او حرکت می‌کند و از مادرش دور می‌شود و می‌رود تا به زنجیری که به در ورودی آویزان است نگاه کند. به محض آنکه به زنجیر می‌رسد می‌گوید، «مامان، مامان» و به سوی مادرش می‌دود تا او را در آغوش بگیرد. بعد از چند لحظه، دوباره از بغل مادرش پایین می‌آید، می‌دود، زنجیر را لمس می‌کند و مجدداً به سوی او باز می‌گردد. او این چرخه را تا زمانی که خودش و مادرش در صف ایستاده‌اند تکرار می‌کند.

این مرحله مربوط به رشد حس عاطفی وابستگی ـ استقلال، که بخش طبیعی از مرحلهٔ رشد است، می‌تواند تا رسیدن کودک به دوسال و نیم تا

سه‌سالگی ادامه پیدا کند. کودکان مختلف درجات وابستگی متفاوتی دارند. بعضی‌ها راحت نمی‌توانند به تنهایی اطراف خود را کاوش کنند و ممکن است به والدین خود بچسبند. بیشتر کودکان زمانی که دور از خانه‌های امن و راحت خود هستند، نیاز بیشتری به اطمینان خاطر از سوی اطرافیان خود دارند.

در طول این مرحله کودکتان ممکن است خصوصاً نسبت به واکنش‌های شما حساس باشد و زمانی که شما رفتارش را تأیید نمی‌کنید زود ناراحت شود. با گذشت زمان، همچنان که کودک تجربهٔ بیشتری کسب می‌کند، تغییری رخ می‌دهد و او قادر خواهد بود بازی کند، کاوش کند و بدون اینکه برای اطمینان خاطر مجدد به سوی شما بیاید به اطراف سر بزند. تا آن زمان، سعی کنید رفتارش را بپذیرید، و زمانی که او به دلخواه خود کمی از شما دور می‌شود، به او لبخند بزنید و برایش دست تکان دهید، و به او آن حمایت عاطفی را ببخشید که برای احساس امنیت در دنیای خود به آن نیاز دارد.

چرا کودکم دوست دارد جایی باشد که من هستم؟

وقتی کودکان خردسال در خانه هستند، دوست دارند والدین دوروبرشان باشند. اما شدت این نیاز با توجه به سن و شخصیت کودکان متفاوت است، به خصوص بین سنین ۱۵ ماهگی تا سه‌سالگی آنها معمولاً دوست دارند در کنار والدینشان به بازی و کشف اطراف خود بپردازند.

کودکان خردسال بیشتر دوست دارند در کنار والدین خود باشند. والدین اغلب درمی‌یابند که اگر در کنار کودکشان بمانند، آرام پشت او را نوازش کنند یا او را همراهی کنند، او راحت‌تر به خواب می‌رود. در لحظات سخت قبل از خواب، وقتی والدین در کنار کودک باشند به او آرامش می‌بخشند.

نیاز او برای بودن با والدینش طبیعی است، و توجهی که او از آنها

دریافت می‌کند برای رشد او ضروری است. همین که او درک کند والدینش در کنارش هستند، حتی اگر نتواند آنها را ببیند، و اینکه هر زمان آنها از کنارش دور شوند دوباره باز می‌گردند، احساس امنیت و اعتماد روحی در او به‌وجود می‌آید. به‌تدریج، بر اساس این احساس امنیت، توانایی و اشتیاق به جدایی از والدین در او رشد می‌کند.

با این وجود، انتظار برای وقوع این جدایی (استقلال) می‌تواند برای والدینی که دوست دارند بیشتر اوقات به‌حال خود باشند طاقت‌فرساست. آنها بیشتر مواقع فرصتی ندارند که در خانه تنها باشند به‌خصوص زمانی که کودک خردسالی مدام در پی آنهاست و اجازه نمی‌دهد از جلوی دید او خارج شوند. گاهی، کودکی که نزدیک والدینش است می‌تواند سبب آشفتگی در مکان عمومی شود یا زمانی که بزرگسالان دیگر با والدینش ملاقات می‌کنند، دردسرآفرین باشد.

کودک نیاز خود را برای ماندن در کنار والدینش با رساندن خود به آنها و تقاضای در آغوش گرفته‌شدن نشان می‌دهد. زمانی که او سینه‌خیز می‌رود، صدای والدینش را دنبال می‌کند و خود را روی زمین می‌کشد تا نزدیک آنها باشد. بعدها که نوپا می‌شود، اغلب اسباب‌بازیهای خود را از اتاقش به اتاقی می‌برد که والدینش آنجا هستند. و اگرچه ممکن است در سه یا چهار سالگی مدتی را در مهدکودک، مدرسه، یا خانهٔ همسایه بگذراند، ولی باز هم ترجیح می‌دهد وقتی در خانه است نزدیک والدینش باشد. کودکان نیز مانند بزرگسالان به همراه و شریک نیاز دارند ــ به‌خصوص یک همراه از اعضای خانوادهٔ خود.

وقتی کودکتان می‌خواهد در کنار شما باشد، سعی کنید او را درک کنید و زمانی او را درک و یاری می‌کنید که بدانید این مرحله‌ای از رشد طبیعی است. زمانی که در خانه هستید و نیاز دارید اوقاتی را به خودتان اختصاص دهید، سعی کنید با یک پازل جالب، کتاب، یا جعبهٔ اسباب‌بازیهایی که او مدتی است آنها را ندیده، کودک را سرگرم کنید.

همچنین می‌توانید یکی از همبازیهایش را برای بازی با او دعوت کنید. وقتی کودک پیش‌دبستانی شما با دوستان زیادی سرگرم باشد، شاید حتی دیگر به نزدیک بودن به شما فکر نکند و با خوشحالی با آنها بازی کند. شما زمانی وقت کافی برای خودتان دارید که کودکان آن‌قدر بزرگ شده باشند تا بدون نیاز به مراقبت نزدیک شما بتوانند در کمال امنیت بازی کنند.

اگر مهمانهای شما بزرگسال هستند، سعی کنید به نیازهای کودکتان هم توجه داشته باشید و آنها را برآورده کنید. به او پیشنهاد کنید که برای مهمانها نقاشی بکشد تا با خود به خانه ببرند. تعدادی هم اسباب‌بازی جالب همان‌جایی که نشسته‌اید بگذارید تا او بتواند بدون آنکه مزاحم شما شود با آنها بازی کند. چنین مشغولیتهایی مؤثرند، اما اینکه بخواهید کودک به‌کلی شما را تنها بگذارد توقعی غیرواقعی است. اگر او را نادیده بگیرید شاید باعث شوید که او متوقع، لوس یا نحس شود. اما اگر تا اندازه‌ای او را هم به حساب آورید، حداقل گاهی به او توجه کنید، می‌توانید بدون آنکه زیاد مهمانان خود را تنها بگذارید با آنها صحبت کنید.

همچنان که او به سالهای اول دبستان می‌رسد، زمان بیشتر و بیشتری را به بازی کردن با دوستانش اختصاص می‌دهد یا خودش را در اتاقش سرگرم می‌کند و کمتر وقتش را با شما می‌گذراند. مادری که فرزندش قبلاً و در سنین پیش‌دبستانی همیشه در کنارش می‌ماند با رسیدن کودکش به هفت‌سالگی بسیار شگفت‌زده بود زیرا می‌دید که حالا پسرش دلش می‌خواهد زمان بیشتری را با او بگذراند.

آیا همهٔ بچه‌ها می‌گویند *«مامان باید این کار را انجام دهد»*؟

بعضی از کودکان بین سنین بیست‌ماهگی و سه‌سالگی اجازه نمی‌دهند پدرشان به آنها کمک کند. وقتی پدری سعی می‌کند اسباب راحتی

فرزندش را در طول شب فراهم کند، یا به طور مثال لباس تنش کند، به او قدری آبمیوه بدهد، یا در ماشین کمربند ایمنی را برایش ببندد، او مقاومت می‌کند: «نه! مامان باید این کار را بکند». کودکان خردسال اغلب به شدت به مادرشان وابسته‌اند، و در طول این مرحلهٔ گذرای رشد به نظر می‌رسد که پدرشان را کنار می‌زنند.

این مرحله می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد. پدری که می‌خواهد نقشی فعال در مراقبت از کودکش داشته باشد شاید درک مقاومت و امتناع کودک برایش سخت باشد. ممکن است او بارها احساس کند که دوست دارد تسلیم شود و به همسرش بگوید: «تو می‌توانی از او مراقبت کنی. چرا من باید برای این کار تلاش کنم؟» شاید احساساتش آزرده شود و شاید حتی نشانه‌هایی از خشم و رنجش را هم به کودکش نشان دهد.

در طول این مرحله نقش مادر بسیار مشکل است. برای او سخت است که شاهد طردشدن شوهرش باشد و از سوی دیگر، نمی‌داند چگونه به کودک بفهماند کمک پدرش را بپذیرد. همچنین در این وضعیت فشار بیشتری برای انجام کارهای مربوط به مراقبت از کودک بر مادر تحمیل می‌شود. این یعنی او همیشه اولین کسی است که شب‌ها برای رفع نیاز و آسایش فرزندش از خواب بیدار می‌شود و صبحها نیز تنها کسی است که کارهای مربوط به کودکش را انجام می‌دهد تا او را آماده کند.

مادری که بعد از شیردادن به کودک دوماهه‌اش تازه به رختخواب رفته بود، صدای دختر سه‌ساله‌اش را شنید که آب می‌خواست. مادرِ خسته از همسرش خواست تا به دختر آب بدهد، اما کودک قبول نکرد و گفت: «بابا نه. من می‌خوام مامان به من آب بده». مادر برای اجتناب از یک درگیری شبانه از رختخواب بیرون آمد، اما مواجه شدن با چنین وضعیتی برای هر دو والد ناخوشایند بود.

بعضی از والدین سعی می‌کنند برای کودکشان دلیلی بیاورند («مامان

خسته است») یا او را مجبور می‌کنند کمک پدر را بپذیرد. آنها با قاطعیت می‌گویند: «اگر آب می‌خواهی، از بابا بگیر». گاهی چنین گفته‌هایی مؤثر است، اما گاهی پیامدی جز گریه و بدعنقی کودک ندارد. شاید حداقل در طول شب تسلیم‌شدن راحت‌تر باشد، و مادر لیوان آب را به کودک بدهد تا درگیری تمام شود و اعضای خانواده هر چه زودتر به رختخواب برگردند.

اگر پدر به دلیل نپذیرفتن کودک نتواند کمکی کند، او می‌تواند با پذیرفتن بیشتر مسئولیتهای خانه به همسرش کمک کند یا به کودک دیگر برسد. زن و شوهر نباید بگذارند احساسات طردشدگی پدر در روابط اصلی آنها با کودکشان خللی به وجود آورد. در دوران رشد، دورهٔ «مامان باید این کار را انجام دهد» بسیار کوتاه است.

چرا کودکم می‌خواهد در جشن تولدها همراهش باشم؟

وقتی کودکان کارت دعوت تولّدی را دریافت می‌کنند، هیجان‌زده می‌شوند. آنها می‌پرسند «آیا می‌توانم بروم؟ تولد چه روزی است؟» و با اشتیاق هر چه تمام‌تر دربارهٔ هدایا، کیک و جایزه‌های کوچکی که به بچه‌ها می‌دهند، صحبت می‌کنند. اما وقتی هیجان اولیه فروکش می‌کند، بیشتر مواقع این سؤال را هم از والدینشان می‌پرسند: «تو هم با من به تولد می‌آیی؟»

برای بعضی از کودکان، شرکت کردن در یک مهمانی مشکل است. کودکان بین سنین دو و سه‌ساله تا سه سال و نیمه، شاید فقط در صورتی بخواهند به یک مهمانی تولد بروند که والدینشان نیز همراهشان باشند. در این شرایط گاهی کودک به آنها می‌چسبد و می‌خواهد وقتی به مهمانی رسیدند او را ترک نکنند. این وضعیت می‌تواند حتی هنگام جشن تولد دوست صمیمی کودکتان یا در جایی که کودک میزبان را می‌شناسد نیز رخ دهد.

کودکان خجالتی احتمالاً در مقایسه با کودکان معاشرتی و با اعتماد به نفس برای جدایی از والدین دوران سخت‌تری را سپری می‌کنند. کودکی که در میان جمع ساکت است شاید بیشتر ترجیح می‌دهد که شاهد این مهمانیها باشد تا اینکه در آنها شرکت کند و شاید فقط زمانی با جمع همراه شود که به اندازهٔ کافی از بودن والدینش احساس امنیت کند. حتی احتمال دارد از والدینش بخواهد همان نزدیکی‌ها باشند چون چند لحظه‌ای در هیجانات محیط، شلوغی افراد زیادی که در مهمانی شرکت کرده‌اند، چهره‌های غریبه، یا ظاهر غیرمعمول خانه‌ای که برای جشن تولد دوستش تزئین شده، غرق می‌شود و مبهوت می‌ماند. چنین کودکی در صورت شرکت کردن در مهمانی که در یک رستوران یا جایی غیرآشنا برگزار می‌شود، احتمالاً احساس تردید بیشتری می‌کند.

بعضی از کودکان در مهمانیها احساس ناامنی می‌کنند زیرا پدران بچه‌های دیگر هم در آنجا حضور دارند. بسیاری از کودکان دو و سه‌ساله با پدران بچه‌های دیگر راحت نیستند. کودکان آن‌قدر که با زنان سر می‌کنند با مردان سروکار ندارند، و شاید به همین دلیل صدای کلفت، جثهٔ بزرگ یا سبیل و ریش مردها آنها را می‌ترساند. کودکان گاهی از شغل پدر هم می‌ترسند. کودک چهارساله‌ای به برادر سه‌ساله‌اش گفت: «او پلیس است و می‌تواند تو را به زندان بیندازد».

کودک به هر دلیل که از تنها شرکت کردن در مهمانی ناراضی باشد، والدین ممکن است به دلیل موقعیت موجود احساس بدی داشته باشند. آنها از این تعجب می‌کنند که کودکان دیگر و همسن و سال فرزندشان تنهایی و با رغبت در مهمانیها شرکت می‌کنند، اما کودک آنها اصرار دارد که آنها در کنارش بمانند. در این صورت والدین حق دارند در مورد توانایی او در تعامل با کودکان دیگر، یا وابستگی شدید در کودکشان، نگران شوند.

چنین رفتاری برخی از والدین را عصبانی می‌کند، زیرا ممکن است از

فرصتی که فرزندشان در مهمانی است بخواهند استفاده کنند و برای خود برنامه بریزند، یا اصلاً بخواهند ساعاتی را تنها باشند. ممکن است مادری به کودکش بگوید: «اگر نمی‌خواهی در مهمانی تنها باشی پس همین الآن به خانه برگرد!». چنین پیامی گاهی سبب می‌شود کودک در خود احساس طردشدگی، خشم و «بد بودن» بکند زیرا در خود توان انجام چنین کاری را ندارد، و عصبانیت ناگهانی والد می‌تواند سبب شود که او بعداً احساس بدی پیدا کند.

اگر والدین بتوانند تجربه‌های دوران کودکی خود را به هنگام شرکت در مهمانیها به یاد آورند، شاید نگرانیهای کودک را با تحمل بیشتری بپذیرند. شاید ما برای کیک و بستنی و بازیهای تولد خوشحال بودیم، اما بد نیست ناامیدیها و احساس خجالت و آشفتگی را هم به یاد بیاوریم.

اگر کودکتان در مورد شرکت در یک مهمانی اضطراب دارد، بهتر است راههایی پیدا کنید تا به او آرامش دهد. به‌طور مثال، ببینید آیا از دوستان صمیمی یا همسایه‌ها کسی به همان مهمانی دعوت شده تا با هم به آن مهمانی بروند. شاید همراهی یک دوست فشار روانی کودک را کمتر کند و باعث شود او راحت‌تر از شما جدا شود.

اگر با او به مهمانی رفتید و او می‌خواهد در کنارش بمانید، بهتر است چند دقیقه‌ای با او باشید تا مطمئن شود که احساسش بهتر شده است. والدی که مهمانی را برگزار کرده نیز می‌تواند در این مورد کمک کند به این ترتیب که کودکتان را با یک مهمان دیگر یا یک اسباب‌بازی یا بازی سرگرم کند. و گاهی‌اوقات فقط نشان دادن کیک و جایزه‌های کوچک کافی است تا کودک آرام شود. اگر او تصمیم گرفت که می‌تواند به تنهایی در مهمانی بماند به او بگویید که حالا می‌خواهید آنجا را ترک کنید و تأکید کنید وقتی مهمانی تمام شد دنبالش خواهید آمد.

با این وجود، اگر شما را مجبور می‌کند که تمام زمان مهمانی را در کنار او بمانید بهتر است روشهای دیگری در پیش بگیرید. به میزبان بگویید

کودکتان در کنار شما راحت‌تر است. بسیاری از والدین این مشکل را درک می‌کنند، به‌خصوص اگر شما پیشنهاد دهید که در برگزاری مهمانی به آنها کمک می‌کنید. به خاطر داشته باشید که هر چند شاید این موقعیت در ظاهر سخت باشد، اما فرزندتان با گذشت زمان مستقل‌تر خواهد شد. با رسیدن به سن چهار یا پنج سالگی، احتمالاً او با اعتماد بیشتری در مهمانیها شرکت می‌کند و از تنها حضور یافتن در مراسم و بازی کردن با دوستانش لذت می‌برد.

چرا کودکم دور از من رفتار متفاوتی دارد؟

وقتی والدین می‌شنوند کودکشان در حضور یکی از اقوام، معلم، دوست یا مراقب چه رفتار متعادلی داشته است، اغلب می‌گویند: «پس چرا وقتی با من است این‌طوری نیست». و برعکس، وقتی والدین می‌شنوند کودکشان که به طور معمول پرجنب‌وجوش است، در طول مدتی که از خانه دور بوده است، گوشه‌گیر بوده، با تعجب می‌گویند: «چرا وقتی از خانه دور است این‌قدر خجالتی و کمرو است؟»

رفتار کودک با توجه به شخصی که در کنار اوست و مکانی که در آن حضور دارد، تغییر می‌کند. والدین این تغییر رفتار را هنگام بردن کودک از مدرسه، مهدکودک، یا خانهٔ یک دوست به‌خوبی می‌بینند. به محض آنکه به خانه می‌رسند، ممکن است دوباره کودک رفتارهای منفی خود را مثل نق‌زدن، بهانه‌گرفتن برای گرفتن چیزی و چسبیدن به والدین شروع کند. وقتی مادری از دیگران سؤال می‌کند که آیا تمام مدتی که دخترم پیش شما بوده همین رفتار را داشته، پاسخ معمول این است: «نه، او تا قبل از رسیدن شما رفتار خوبی داشت.» ممکن است والدین با شنیدن اینکه کودکشان خودش را خوشحال و سرگرم کرده تا حدّی تسکین پیدا کنند، اما باز هم قدری از رفتارهای او ناراحت هستند.

در بیشتر مواقع، رفتار کودک با رسیدن والدینش تغییر می‌کند زیرا

وقتی آنها در اطرافش هستند احساس راحتی بیشتری می‌کند و به محض آنکه چشمش به آنها می‌افتد، می‌تواند احساساتی را بروز دهد که تا پیش از این در خودش نگه داشته بود. شاید آن روز برایش روز خوبی نبود و کمی ناراحت شده بود زیرا نتوانسته بود با اسباب‌بازی دلخواهش بازی کند یا شاید یکی از آموزگاران او را تحت فشار قرار داده بود. یا شاید از این عصبانی شده که والدینش او را با پرستار تنها گذاشته بودند. وقتی والدینش به دنبال او می‌آیند، آشفتگی‌های یک روز کامل به یکباره بروز می‌کند.

برای کودک طبیعی است که وقتی دور از خانه است نتواند به راحتی نیازها و احساسات خود را بیان کند. بزرگسالان نیز وقتی در اداره یا محیط کار هستند یا با دیگران بسر می‌برند، خویشتن‌داری بیشتری از خود نشان می‌دهند. بنابراین، تعجب‌آور نیست کودکی که به نظر می‌رسد در تمام طول روز دیگران را از خود راضی نگاه داشته وقتی در کنار والدینش قرار می‌گیرد همهٔ احساسات درونی خود را بیرون بریزد.

گاهی والدین موقعیت متضادی را با کودکشان تجربه می‌کنند. وقتی والدین از راه می‌رسند، کودک شاد و مشغول است و در رفتن به خانه تردید می‌کند. والدین فرض می‌کنند او اوقات بسیار خوشی داشته است، اما در حقیقت او بیشتر روز را منزوی بوده و با کودکان نجوشیده است. چنین رفتاری که نوعاً در کودکان دوساله مشاهده می‌شود، از آنجا ناشی می‌شود که کودک زمانی که والدینش در اطراف او هستند راحت‌تر به بازی و سرگرمی مشغول می‌شود. بنابراین، او در واقع تا زمان ترک آنجا نتوانسته واقعاً از اوقاتش لذت ببرد.

اگر کودکتان پس از یک روز دوری از شما بی‌قرار است یا هنگام رفتن به خانه شروع به شکایت می‌کند، حتماً در این مورد از معلم، دوست یا پرستارش سؤال کنید. دربارهٔ میزان علاقه‌مندیها و فعالیتهای فرزندتان بپرسید، و سعی کنید اطلاعات درستی از نحوهٔ گذران اوقاتش به دست

آورید. رابطهٔ صادقانهٔ شما با پرستار کودکتان به شما کمک می‌کند رفتار فرزندتان را پیش‌بینی و درک کنید.

اگر متوجه شدید با دیدن شما حالت روحی او تغییر می‌کند، می‌توانید یک قدم از او جلوتر پیش بروید. اگر نق می‌زند، سعی کنید توجه او را به چیز دیگری جلب کنید. «وقتی به خانه برسیم، با هم خمیربازی می‌کنیم». اگر می‌دانید که به هنگام برداشتن او از مدرسه یا مهدکودک می‌خواهد بازی‌اش را شروع کند، به‌نحوی برنامه‌ریزی کنید تا کمی زودتر برسید یا کمی بیشتر منتظر او بمانید. به این ترتیب، او وقت دارد با آسودگی به گشت‌وگذارهای خود بپردازد و سپس با خشنودی آنجا را ترک کند.

۲ خواب

کودکم چه زمانی تمام شب را پیوسته می‌خوابد؟

«آیا تا به حال شده کودکتان تمام طول شب را بخوابد؟» این پرسشی است که والدین جوان از هم می‌پرسند و اگر کودکشان هنوز در طول شب بیدار می‌شود از پاسخ دادن به آن هراس دارند. بسیاری از مردم معتقدند که وقتی نوزاد سه‌ماهش می‌شود باید تمام شب را بخوابد، و اگر این‌طور نباشد پس والدینش باید نگران او باشند. به هم خوردن خواب یکی از سخت‌ترین سازگاریهایی است که والدین جوان مجبورند تحمل کنند.

در واقع، به‌ندرت نوزادی در طول شب پیوسته می‌خوابد. بعضی از نوزادان زمانی که تنها سه هفته از تولدشان می‌گذرد، تمام طول شب را می‌خوابند، اما بسیاری دیگر از آنها در ده‌ماهگی هم هنوز نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شوند و بچه‌هایی هم هستند که قبل از رسیدن به دو یا سه سالگی بسیار کم می‌خوابند. فراوانی بیدار شدن در طول شب در کودکان متفاوت است و عوامل مختلف و بسیاری دارد.

ممکن است نوزادی که در طول شب از خواب برخاسته به تغذیه، تعویض پوشک یا در آغوش گرفته شدن نیاز داشته باشد. کودکی که کمی بزرگ‌ترشده ممکن است در طول شب جابه‌جا و از این‌رو به آن‌رو شود و در طول همین جریان از خواب بیدار می‌شود. اگر کودکی دارد دندان درمی‌آورد، شاید ناراحت باشد و از خواب بیدار می‌شود تا او را آرام کنند. و اگر او به لحاظ رشدی در مرحله‌ای است که فکر می‌کند افراد در صورتی وجود دارند که او بتواند آنها را ببیند، ممکن است برای دیدن والدینش و حصول اطمینان مجدد، از خواب بیدار شود. والدین اغلب این نوع بی‌خوابی را نوعی فریبکاری کودک می‌پندارند زیرا به محض آنکه آنها به اتاق کودکشان می‌آیند، گریه او قطع می‌شود. اما او قصد فریبکاری ندارد ـ او فقط می‌خواهد والدینش را ببیند و نزدیک آنها باشد.

اساساً کودک از خواب بیدار می‌شود، زیرا به دوست داشته شدن، به آرامش یافتن و تغذیه شدن یا کمک گرفتن نیاز دارد. او درک نمی‌کند که

والدینش ترجیح می‌دهند نیازهای او را در طول روز رفع کنند و در طول شب خودشان بخوابند. او هرگاه که به آنها نیاز دارد، می‌خواهدشان ـ چه شب باشد و چه روز.

کم‌خوابی کودک برای والدین مشکل‌ساز و پریشان‌کننده است. اگر آنها در طول شب برای رفع نیاز کودکشان از خواب برخیزند، خوابشان آشفته می‌شود و بی‌خوابی در شب عوارض جسمی و روحی زیادی دارد. در ضمن باید انتقاد دیگران را نیز گوش کنند که می‌گویند: «تنها راهی که کودکتان یاد می‌گیرد تمام شب را بخوابد آن است که بگذارید گریه کند». چنین اظهارنظرهایی بی‌مورد است زیرا والدینی که شب‌ها برای رفع نیاز کودک خود از خواب برمی‌خیزند به حمایت و تشویق نیاز دارند. درنهایت بسیاری از والدین دربارهٔ شب‌بیداریهای خود چیزی نمی‌گویند زیرا نمی‌خواهند مورد سرزنش و تمسخر دوستان و اقوام خود قرار بگیرند.

گاهی والدین یک کودک بدخواب آن‌قدر آزرده می‌شوند که به حال والدینی که کودکشان تمام شب را می‌خوابد، غبطه می‌خورند، و تعجب می‌کنند که مشکل کودک خودشان چیست. «آیا کودکان دیگران این‌قدر بی‌آزارند؟» ممکن است والدین خودشان را متهم کنند که بیش از حد به گریه‌های کودک توجه کرده‌اند و سبب بدخوابی او شده‌اند: «اگر از همان اول به گریه‌هایش اهمیت نمی‌دادیم، شاید الآن همگی راحت می‌خوابیدیم».

در واقع نیازی به تردید داشتن و متهم کردن خود نیست. والدینی که شب‌ها سراغ کودکان خود می‌روند، حس امنیت را به او منتقل می‌کنند و نشان می‌دهند که به نیازهای او توجه دارند. وقتی کودکی نیمه‌شب به حال خود رها می‌شود تا گریه کند (کاری که بسیاری از متخصصان کودک آن را توصیه می‌کنند)، فقط این را یاد می‌گیرد که هیچ حق انتخابی ندارد، نیازهایش همیشه برآورده نخواهد شد، و اینکه تنها راه چاره برای او

تسلیم شدن است. سرزدن به کودکی که از خواب برخاسته و در حال گریه است اهمیت خاصی دارد.

والدین یک کودک بی‌خواب باید بدانند که تنها نیستند. بسیاری از کودکان در طول شب از خواب بلند می‌شوند. مادری که بارها در نیمه‌های شب برای آرام کردن کودکش از خواب برخاسته بود، نگاهی به خانهٔ همسایه بغلی انداخت که پنجره‌اش روشن بود و نشان می‌داد که همسایه نیز برای رسیدگی به نوزاد خود از خواب برخاسته است. این مادر احساس آرامش کرد چون فهمید که مادران دیگر هم همان هنگام مشغول کودک خود هستند. به محض آنکه والدین این موضوع را درک کنند ـ که تنها نیستند ـ می‌توانند آگاهانه انتظارات خود را دربارهٔ الگوهای خواب عادی شکل دهند و احساس بهتری نسبت به رفتار کودکشان پیدا کنند.

اگر کودک شما بی‌خواب است سعی کنید او را هر چه سریع‌تر دوباره بخوابانید. ابتدا سعی کنید نیازهای او را با تعویض پوشک، شیردادن به او یا ایجاد آرامش بیشتر رفع نمایید. اگر هنوز هم بیدار است، او را با تکان دادن یا آواز خواندن آرام کنید. گاهی صداهای تکرارشونده که به صورت مکانیکی تولید می‌شوند، آرامش‌بخش هستند. می‌توانید روی یک نوار کاست صدای چرخش ماشین لباسشویی، خشک‌کن، دستگاه تهویه مطبوع، هواکش، حتی یک جاروبرقی را ضبط کنید و زمانی که کودک به آرام کردن نیاز دارد از آن استفاده کنید. نوارهای کاست، سی‌دی‌ها و اسباب‌بازیهایی وجود دارند که صدای ضربان قلب را تولید می‌کنند. می‌توانید یکی از اینها را نیز امتحان کنید. شاید باید در اتاق کودکتان بمانید و پشت او را نوازش کنید تا به خواب رود. یا حتی می‌توانید او را همراه خود به رختخواب بیاورید تا در حالی که خودتان استراحت می‌کنید بتوانید به او رسیدگی کنید یا فقط به او آرامش ببخشید. شاید خوابیدن او در کنارتان کمتر شما را خسته و پریشان کند تا اینکه برای آرام کردن و تغذیهٔ او چندبار از جای خود بلند شوید.

اگر به اندازهٔ کافی نخوابیده‌اید، سعی کنید در طول روز یا بعدازظهر کمی استراحت کنید یا اینکه شب‌ها زودتر به رختخواب بروید. و همواره به یاد داشته باشید، اگرچه این مرحله از مراقبت کودک خسته‌کننده و انرژی‌بَر است، با بزرگ‌تر شدن کودکتان، کم‌خوابی شما هم کاهش می‌یابد. درنهایت، دوباره به همان روال سابق خواب کامل شبانه برمی‌گردید.

کودکم تنها نمی‌خوابد؛ چه‌کار باید بکنم؟

بسیاری از والدین شب هنگام برای خواباندن کودک خود با مشکلاتی مواجه هستند. پیش از خواب شاید کودک بخواهد شیر بخورد، در آغوش گرفته شود، راه برده شود، برایش آواز خوانده شود، با او صحبت شود، برایش کتاب خوانده شود و یا آرام شود. او دوست دارد والدینش اوقاتی را با او باشند تا او به خواب برود، اما آنها ترجیح می‌دهند کودک را به سرعت و بدون درگیری در رختخواب بگذارند و به کارهای خود برسند.

وقتی والدین می‌شنوند یا تصور می‌کنند که کودکان دیگران بی‌دردسر و راحت می‌خوابند تعجب می‌کنند که چرا کودک خودشان این‌طور نیست. واقعیت این است که بعضی از بچه‌ها خیلی سریع خوابشان می‌برد و بعضی دیگر دوست دارند با یک شیشهٔ شیر، پستانک، پتو یا حیوان عروسکی توپُر به‌خواب بروند. اما بیشتر کودکان خردسال واقعاً نیاز دارند والدینشان شب‌ها در کنارشان باشند.

زمان خواب برای کودکان خردسال گاهی مملو ازتنهایی و ترس است، که طبیعتاً اگر والدینشان در کنارشان باشند احساس امنیت و آرامش بیشتری می‌کنند. حتی کودکان سه، چهار و پنج ساله هم دوست ندارند که شب‌ها تنها باشند. کودکی می‌گفت: «اگر در اتاقم بمانی بهتر می‌توانم بخوابم». و کودک دیگری به والدینش می‌گفت: «چرا می‌خواهید من بخوابم؟ نمی‌خواهید من کنارتان بمانم؟» کودک درک نمی‌کند که والدینش به تنهایی نیاز دارند ـ چون آشکار است که او خودش چنین نیازی ندارد.

در زمان خواب شدت نیاز کودک به والدینش را می‌توان با ناراحتیهایی سنجید که وقتی والدین اتاق را ترک می‌کنند، بروز می‌کند. یک کودک خردسال در این وضعیت ممکن است مدتها پس از رفتن والدینش گریه کند، در حالی که یک بچهٔ بزرگ‌تر ممکن است از رختخواب بیرون بیاید و برای یک لیوان آب، یک بوسهٔ دیگر، رفتن به دستشویی و هر چیز دیگری که والدینش را دوباره به او نزدیک کند، پدر و مادرش را صدا کند. زمان خواب ممکن است چهل دقیقه یا بیشتر طول بکشد و اغلب والدین را عصبانی و پریشان می‌کند. خواندن لالایی از میان دندانهای به هم فشرده‌شده برای یک والد کار غیرعادی نیست.

اما چه می‌شد اگر به‌جای صرف چهل دقیقه وقت برای خواباندن کودک در تنهایی، والدین ده تا بیست دقیقه از وقت خود را برای همراهی کودک ـ یعنی تغذیه کودک یا مالیدن پشتش یا دراز کشیدن در کنار او صرف می‌کردند. در این صورت او احساس رضایت و امنیت می‌کرد و بدون ایجاد درگیری در زمان خواب با آرامش به خواب می‌رفت.

والدین وقتی می‌بینند نیاز و شوق کودک برای ماندن در کنار آنها تا چه حد شدید است خودشان اجباراً ترجیح می‌دهند هنگام خواب کنار کودک باشند. در این موقعیت، مانند بسیاری دیگر، انتظارات خود را پایین می‌آورند و در نتیجه از وقت بیشتر داشتن برای خود می‌گذرند. اما البته بسیاری از مشکلات مربوط به شب را که توأم با تنهایی، ترس و عدم امنیت کودک است برطرف می‌کنند و روز کودک خود را به روشی آرام و راحت به پایان می‌رسانند.

اگر تصمیم گرفته‌اید تا زمانی که کودکتان به خواب رود در کنار او بمانید، و دربارهٔ این موضوع می‌خواهید با چند نفر گفت‌وگو کنید، فقط تعداد کمی از آنها از کار شما حمایت می‌کنند. بسیاری از والدین تا لحظه‌ای که کودک به خواب رود در کنارش می‌مانند، ولی تعداد کمی دربارهٔ این کار خود حرف می‌زنند زیرا از انتقاد هراس دارند. در یک

جلسهٔ بحث مربوط به والدین، مادری از دهانش پرید که حتماً باید کنار کودکش بماند تا او بخوابد. او انتظار داشت دیگران به او انتقاد کنند، اما دید که مادران حاضر در جلسه سرشان را به علامت موافقت تکان دادند. کودکان آنها هم همین رفتار را داشتند.

زمانی را که شما صرف می‌کنید تا کودکتان به خواب برود باید برای هر دوی شما آرامش‌بخش باشد. شما می‌توانید از این فرصت برای آرامش جسمی و ذهنی، فکر کردن، لذت بردن از همراهی با کودکتان و نزدیک بودن به او یا مطالعه استفاده کنید. شاید بتوانید برنامهٔ خود را برای تطبیق با این روش کمی تغییر بدهید و صبحها زودتر از خواب بیدار شوید.

شاید از این موضوع می‌ترسید که اگر به هنگام خواب درکنار کودکتان بمانید، او از این کار به نفع خود استفاده کند و دیگر هیچ‌وقت راضی نمی‌شود که خودش برود و بخوابد. حقیقت دارد که او به بودن شما در کنارش عادت می‌کند، اما همچنان که بزرگ‌تر می‌شود نیاز او برای همراهی شما کمتر خواهد شد. و زمانی که فکر می‌کنید آمادگی دارد، می‌توانید به او بفهمانید که بیشتر اوقات انتظار دارید خودش برود و بخوابد، شاید یک موزیک ملایم، نور یک چراغ خواب یا هر وسیلهٔ آرامش‌بخش دیگری بتواند در این مورد به او کمک کند. در آن وضعیت، او متوجه می‌شود که می‌تواند روی شما حساب کند، و زمانی که او واقعاً به شما نیاز دارد، شما کنارش خواهید بود.

درست است که کودکم در تخت ما بخوابد؟

یک کودک خردسال در طول شب اغلب به‌وجود والدینش نیاز پیدا می‌کند. هنگام نوزادی شاید از خواب بیدار شود و برای دیدن آنها گریه کند. وقتی نوپاست شاید آنها را صدا کند یا از تخت خود بیرون بیاید تا آنها را پیدا کند. بعضی از والدین برای رفع نیازهای شبانهٔ کودک خود به

اتاق او می‌روند و در همانجا او را آرام می‌کنند. اما بعضی والدین در این مواقع راحت‌ترند که فرزندشان به تخت خودشان بیاید و در کنار آنها بخوابد. این والدین معتقدند وقتی همگی در کنار هم هستند کودکشان بهتر می‌خوابد.

فکر خوابیدن کودک در کنار والدین برای کسانی که توسط «کارشناسان» شرطی شده‌اند و معتقدند که تجربه زیانبار است، می‌تواند شوکه کننده باشد. بسیاری از والدینی که اجازه می‌دهند کودکشان شب‌ها در کنارشان بخوابد، نمی‌خواهند در این مورد بحث کنند زیرا فکر می‌کنند موقعیتشان خاص است. در واقع، بسیاری از والدین گاهی به کودکشان اجازه داده‌اند که در کنارشان بخوابد و دریافته‌اند که این کار تجربه‌ای ساده، لذت‌بخش و سودمند است.

کودکان به دلایل متفاوتی در تخت والدین خود می‌خوابند. شاید والدین به این دلیل نوزاد بدخواب را به تخت خود می‌آورند که بتوانند بدون بلندشدن از رختخواب در طول شب به او رسیدگی کنند. یا شاید بخواهند کودک نزدیک آنها باشد تا بتوانند از ایمنی او مطمئن باشند، و او نیز به لحاظ عاطفی امنیت داشته باشد. شاید والدین یک کودک نوپا متوجه شوند که او در طول شب از نرده‌های تختش بالا می‌رود تا بتواند خودش را به اتاق آنها برساند. در حالی که بعضی از نوپایان به راحتی در اتاقشان می‌خوابند، کودکان دیگر از اینکه تنها بمانند عمیقاً احساس ترس یا تنهایی می‌کنند و به شدت تلاش می‌کنند کنار والدین خود بخوابند. کودکی که مصمم است در کنار والدینش بماند از گهواره یا تخت خود بیرون می‌آید و به اتاق آنها می‌رود. کودکی به والدینش گفت: «فکر می‌کنم حیوانات وحشتناکی در تختم هستند، ولی وقتی به تخت شما می‌آیم همهٔ آنها می‌روند». اگر والدین به او اجازه ندهند کنار آنها بیاید شاید سعی کند روی زمین نزدیک جایی که تخت پدر و مادرش است در قسمت ورودی در اتاق آنها بخوابد.

برای والدینی که به کودک اجازه می‌دهند در کنار آنها بخوابد موارد دیگری هم مطرح است. آنها از خود سؤال می‌کنند که آیا به نوزاد یا کودک نوپای خود بیش از حدّ توجه نشان می‌دهند و آیا با این کار او بیش از حد به آنها وابسته نمی‌شود؟ حقیقت دارد که شاید کودک به خوابیدن در تخت والدینش عادت کند، اما از این کار ضرری متوجه او نمی‌شود. در عوض، او از این اطمینان مجدد و حس امنیتی که از این نزدیک بودن دریافت می‌کند، نفع خواهد برد.

در آغاز وقتی والدین اجازه می‌دهند تا کودکشان در تخت آنها بخوابد، احساس می‌کنند که دیگر جایی برای خودشان نمی‌ماند. والدین یک کودک نه‌ماهه ممکن است از این فکر که شاید کودکشان چندسالی در تخت آنها بخوابد از پای دربیایند؛ اگرچه در حقیقت، پیش‌بینی الگوهای خواب کودکان و نیازهای آنها مشکل است و انتظارات والدین با رشد کودکان تغییر می‌کند. مدت زمانی که کودکی در تخت والدین خود می‌خوابد بین خانواده‌ها و در طول زمان متفاوت است. بعضی از والدین نوزادان خود را از شش‌ماهگی تا یک‌سالگی در کنار خود نگاه می‌دارند. بعضی دیگر از والدین می‌گذارند کودکشان در کنار آنها به خواب رود و بعد او را به اتاقش می‌برند؛ شاید او بقیهٔ شب را در اتاق خودش بخوابد یا از خواب بیدار شود و دوباره به اتاق والدینش برگردد. بعضی از کودکان هر شب مدت زمانی را در کنار والدینشان می‌مانند، در حالی که بعضی دیگر از آنها فقط گاه‌گاهی به تخت والدین می‌آیند.

در نهایت، هدف والدین این است که کودکشان در اتاق خودش بخوابد؛ و وقتی وابستگی کودک به حمایت والدین کاهش پیدا می‌کند، به‌تدریج می‌تواند شب‌ها در تخت خودش بخوابد. در آن موقعیت والدین می‌توانند به او کمک کنند با استفاده از یک چراغ‌خواب، گوش کردن به موسیقی، یا به آرامی دست کشیدن به پشت کودک به خوابیدن در اتاق خودش عادت کند.

این سؤال برای والدین وجود دارد که حضور یک بچه در رختخوابشان چه تأثیری بر روابط جنسی آنها می‌گذارد. از آنجا که روابط جنسی همیشه باید به صورت خصوصی و دور از کودکان انجام شود، والدین نباید زمانی که کودک در کنار آنها خوابیده رابطه‌ای داشته باشند. آنها می‌توانند در اتاق دیگری از خانه با هم باشند یا کودک را در حالی که خواب است به اتاق خودش ببرند. برای اطمینان از این خلوت، آنها باید درِ اتاقشان را ببندند و قفل کنند. و اگر کودک در این مواقع آنها را غافلگیر کرد، بلافاصله باید رفتار عادی از خود نشان دهند. اگر کودک نزدیک آنها نخوابد، بهتر می‌توانند موقعیت را کنترل کنند. اگرچه ممکن است آنها احساس کنند که خوابیدن کودک در کنارشان در روابطشان مشکلاتی به وجود می‌آورد ولی کودکی که در اتاق خود با گریه از خواب می‌پرد هم می‌تواند لحظات خلوت آنها را به هم بریزد.

خوابیدن کودک در کنار والدین به غیر از تأثیری که بر روابط جنسی آنها دارد بر کیفیت خواب هم تأثیر دارد. در حالی که بسیاری از والدین از این خوشحال هستند که وقتی کودک در کنارشان خوابیده لازم نیست بلند شوند و به جای دیگر بروند، عده‌ای هم معتقدند که وقتی کودک در تخت والدین خوابیده به راحتی نمی‌توان استراحت کرد. نوزاد هنگام خواب صداهای زیادی از خود درمی‌آورد و ممکن است یک کودک نوپا مدام درجای خود بچرخد و دست و پایش را به اطراف بزند و همین کارها باعث بیدار شدن والدین می‌شود. بعضی از متخصصان اطفال توصیه می‌کنند که والدین برای خودشان تختی با ابعاد بسیار بزرگ تهیه کنند به نحوی که بتوانند کودکشان را به راحتی در کنار خودشان بگذارند. امکان دیگر برای والدین آن است که یک تشک یا یک گهواره را در اتاقشان بگذارند تا کودکشان بتواند نزدیک آنها بخوابد.

اکثر والدینی که اجازه داده‌اند کودکشان در کنارشان بخوابد، از نتیجه کارشان خشنودند. والدینی که تمام روز از کودکشان دور هستند از فرصتی

که شب‌ها برای قرار گرفتن در کنار کودکشان به دست می‌آورند، لذت می‌برند، آنها در نیمه‌های شب کودکشان را در آغوش می‌گیرند و می‌گویند: «دوستت دارم»، و صبح روز بعد در کنار فرزند خود از خواب برمی‌خیزند. آنها اغلب می‌گویند از وقتی کودکشان در تخت آنها می‌خوابد کابوسهای شبانه نمی‌بیند و با مشکلات کمتری به خواب می‌رود. والدینی که مجبور نیستند از خواب بیدار شوند و به نزد کودک خود در اتاق دیگر بروند، حتی بیشتر می‌خوابند.

اگر به خوابیدن کودک در تخت خود توجه دارید، به یاد داشته باشید که راههای مختلفی برایِ برآورده کردن نیازهای او وجود دارد. اگر راحت هستید که به اتاق کودک خود بروید، کار خوبی می‌کنید؛ و اگر ترجیح می‌دهید فرزندتان را به اتاق خودتان بیاورید، این روش هم خوب است. هر روشی را که برای رسیدگی به نیاز کودک خود انتخاب می‌کنید، مهم آن است که به او امنیتی آمیخته با توجه و مراقبت انتقال دهید.

درست است وقتی کودکم از خواب برمی‌خیزد از او بخواهم در تختش بازی کند؟

والدین همیشه برای اوقاتی که کودکشان از خواب برمی‌خیزد و از روی میل در گهواره‌اش می‌ماند و بازی می‌کند ارزش قائل هستند. گاهی نوزادی که از خواب بیدار شده از تکان خوردن اسباب‌بازیهایی که بالای سرش آویزان شده سرگرم می‌شود، و کودکی که می‌تواند بنشیند، ممکن است از بازی با اسباب‌بازیهایی که در کنارش قرار داده شده خوشحال شود. صدای شادی کودکی که در تخت کوچکش بازی می‌کند برای والدین لذت‌بخش است ـ و اینها لحظات فوق‌العادهٔ سرگرم شدن کودک است.

مدت زمانی که کودک تنها بازی می‌کند برحسب سن و نیازهای او متفاوت است. بعضی از کودکان تا وقتی که می‌توانند صدای والدینشان را

بشنوند با شادمانی به بازی ادامه می‌دهند، در حالی که بعضی دیگر بلافاصله با شنیدن صدای والدین خود، بازی را متوقف می‌کنند و می‌خواهند فوراً در آغوش گرفته شوند. بسیاری از کودکان هم به محض آنکه از خواب بیدار می‌شوند، می‌خواهند از تخت بیرون بیایند. این حالتهای مختلف به هیچ وجه غیرعادی نیست. کودکی که با شادمانی در گهواره‌اش بازی می‌کرده امکان دارد ناگهان بخواهد از تخت بیرون بیاید و اغلب، کودکی که به علت جدایی از والدین در طول روز مضطرب است نمی‌خواهد تنها در گهواره‌اش بازی کند.

اگر کودکتان بعد از برخاستن از خواب گرایشی به بازی ندارد، نباید آشفته و ناراحت شوید، به‌خصوص اگر از آن دسته کودکانی باشد که صبح زود از خواب بیدار می‌شوند. اگر می‌خواهید کمی بیشتر بخوابید، می‌توانید همان ابتدا که او از خواب بیدار شد با خودتان به رختخواب بیاوریدش. حتی اگر او دوباره به خواب نرود شاید مدت زمانی را آرام درکنار شما دراز بکشد. همچنین می‌توانید چند تا اسباب‌بازی در رختخواب یا روی زمین نزدیک تخت خود بگذارید و او را تشویق کنید در مدتی که در حال استراحت هستید با آنها بازی کند.

اگر او در جای خود بازی می‌کند، اطمینان پیدا کنید که اسباب‌بازیهای در دسترس او کاملاً بی‌خطر و مناسب هستند؛ و چون او هنگام خواب بارها غلت می‌خورد و حرکت می‌کند، مطمئن باشید که اشیای موجود در تختش به او آسیبی نمی‌زند یا برخورد بدن کودک به آنها باعث بیدار شدن کودک نمی‌شود. همچنین می‌توانید هر چند هفته، اسباب‌بازیهای داخل تختش را عوض کنید تا برایش خوشایند باشد. گاه‌گاهی او را بعد از حمام‌کردن یا غذاخوردن در تختش بگذارید تا بازی کند ـ شاید به این ترتیب عادت کند که برای مدتی در آنجا بماند. کمی وقت اضافه برای خودتان بگذارید.

در مورد چُرتهای شبانه چه باید کرد؟

از آنجا که والدین وقت زیادی را به کودکان خود اختصاص می‌دهند و در این بین نیازهای خود را نادیده می‌گیرند، باید از اوقاتی که کودکشان به خواب رفته استفاده کنند. والدین ضمن اینکه به نیازهای کودک تازه متولدشدهٔ خود می‌رسند، اغلب از وقت آزاد خود برای جبران کمبود خواب استفاده می‌کنند. اما به تدریج احساس می‌کنند که باید از زمانی که کودکشان خواب است به نحو مطلوب استفاده کنند و برای آن زمانها برنامه‌ریزی کنند تا بتوانند کار خاصی را انجام دهند.

هر کودکی الگوهای خواب مخصوصی دارد که به تدریج طی رشد تغییر می‌کند. در ماه اول، نوزاد ممکن است ساعتهای زیادی از شبانه روز را بخوابد و سپس، در شش‌ماههٔ دوم تا رسیدن به یک‌سالگی چند ساعت صبح و چند ساعت بعدازظهر چرت بزند. در طول سال دوم، به احتمال زیاد او در یکی از این اوقات چُرت خواهد زد و سپس به تدریج به کلی از چُرت‌زدن در طول روز خودداری می‌کند. البته، بسیاری از کودکان در هجده‌ماهگی از چرت‌زدن در طول روز خودداری می‌کنند، و کودکان دیگری هستند که هرگز چرت زدنشان قابل پیش‌بینی نیست، حتی در طول دوران نوزادی. بعضی از والدین درمورد خوابهای کوتاه کودکشان انعطاف‌پذیری دارند و الگوهای طبیعی خواب فرزند خود را می‌پذیرند، در حالی که والدین دیگر طرفدار الگوهای سخت هستند.

الگوی خواب کوتاه کودک به میزان خواب شبانهٔ او بستگی دارد. کودکی که شب‌ها نه تا ده ساعت می‌خوابد احتمالاً طی روز به یک چرت عصرانه نیاز دارد، در حالی که کودکی که دوازده ساعت می‌خوابد شاید در طول روز نیازی به خواب نداشته باشد. با رسیدن به دو یا دو سال و نیم، ممکن است زمان چرت زدن با زمان خواب شب او تداخل پیدا کند به نحوی که اگر چندین ساعت چُرت بزند، در ساعتهای پایانی شب کاملاً پر از انرژی باشد. خوب است که برنامه‌های والدین به نحوی باشد که

کودک بتواند صبحها بیشتر بخوابد، یا اگر آنها دوست داشته باشند ساعتهایی از بعدازظهر را در کنار کودکشان بگذرانند. اما اگر والدین بخواهند شب‌ها زودتر بخوابند باید سعی کنند که کودک از چرت زدن یا حداقل از چرت زدنهای طولانی بپرهیزد. بعضی از والدین اجازه نمی‌دهند کودکشان در ماشین چرت بزند، زیرا چند دقیقه خوابیدن در ماشین برای کودک جای زمان بسیار طولانی‌تری از خواب او را در خانه می‌گیرد.

با این وجود، گاهی جلوگیری از چرت‌زدن کودک مشکلاتی را ایجاد می‌کند. بعضی از کودکان وقتی در طول روز نمی‌خوابند بسیار تحریک‌پذیر می‌شوند و والدینشان ممکن است به این نتیجه برسند که حذف کردن چرت روزانه ارزش تحمل بداخلاقیهای کودک را ندارد. اگر کودک چرت نزده باشد ممکن است زودتر به رختخواب برود، اما اگر او تمام بعدازظهر و عصر را بداخلاق باشد، خانواده از این روش خیلی نفع نمی‌برند. مشابه همین مورد، بسیاری از کودکان اگر فقط مدت زمان کوتاهی چرت بزنند خسته و حساس می‌شوند. با این وجود، بعضی از بچه‌ها هم بعد از یک چرت کوتاه دیگر احساس خستگی نمی‌کنند و آمادهٔ بازی هستند.

کودکان در مهدکودک نیز مانند خانه مدت کوتاهی را می‌خوابند. نوزادان زمانی که نیاز دارند، می‌خوابند؛ و کودکان بزرگ‌تر، که معمولاً صبحهای زود از خواب بیدار می‌شوند، معمولاً در طول روز دو ساعتی را می‌خوابند. این خوابهای کوتاه از خواب‌آلودگی آنها در طول ساعتهای اولیه بعدازظهر جلوگیری می‌کند و سبب می‌شود شب‌ها والدین ساعت بیشتری را در کنار آنها بگذرانند.

بسیاری از کودکان فقط بعد از غذاخوردن به خواب می‌روند. بعضی از بچه‌های بزرگ‌تر که نمی‌خواهند از والدینشان جدا شوند یا از بازی کردن دست بکشند برای خوابیدن نیاز به تکان دادن یا نوازش کردن دارند. اگر کودکتان در طول روز بر اساس یک برنامهٔ منظم چرت نمی‌زند، شاید

ناراحت شوید که نمی‌توانید زمانی را برای خودتان داشته باشید. اما نباید او را مجبور به چرت‌زدن کنید، زیرا این کار نتایج منفی خواهد داشت. در این صورت ممکن است او مدت زمان طولانی گریه کند و بعد از دست او و خودتان عصبانی شوید که او را به زور خواباندید. در عوض، به دنبال جایگزینهایی برای خوابهای کوتاه روزانه باشید. اگر در خانه هستید، می‌توانید پرستاری استخدام کنید تا چند روزی در هفته با او بازی کند و شما هم وقت آزاد برای خودتان داشته باشید؛ می‌توانید امتحان کنید که صبحها کودک را زودتر از خواب بیدار کنید تا شب‌ها زودتر به خواب برود. با رسیدن او به سن پیش‌دبستانی، شاید بتوانید روش دیگری را امتحان کنید به این ترتیب که از او بخواهید برای مدت کوتاهی در اتاقش بماند و به آرامی بازی کند و کتابهایش را ورق بزند.

از چه زمانی کودکم باید در تخت مخصوص خودش بخوابد؟

جابه‌جایی از تخت نوزادی و خوابیدن در تخت اصلی تغییر بزرگی برای کودک محسوب می‌شود. او امنیت فضایی کوچک و بسته را از دست می‌دهد تا به آزادی فضایی بزرگ‌تر برسد. بعد از گذراندن دو یا سه سال در یک تخت نوزادی که از هر طرف دور تا دورش بسته است، او حالا می‌تواند حرکات بدن خود را در تخت و یا خارج از آن کنترل کند.

اغلب والدین از خود می‌پرسند وقتی کودکم در تخت مخصوص خودش بخوابد چه اتفاقی برای او می‌افتد؟ آیا شب از تخت می‌افتد؟ چند بار از تختش بیرون می‌آید؟ آیا در تخت اصلی هم مانند تخت نوزادی بازی و خودش را سرگرم می‌کند؟ آیا در آنجا هم آسایش و امنیت احساس می‌کند؟ شاهد رشد کودک بودن هیجان‌انگیز است، اما همچنین می‌تواند به سادگی و با بزرگ‌تر شدنِ او خیال‌انگیز هم باشد، و به همین دلیل والدین طی دورهٔ تغییر از نوزادی به نوپایی آمیزه‌ای از احساسات گوناگون را تجربه می‌کنند.

یکی از سؤالهایی که والدین اغلب آن را مطرح می‌کنند این است که «چه زمانی کودکم به سنی می‌رسد که بتواند در تخت مخصوص خودش بخوابد؟» بعضی از والدین کودکان را وقتی هنوز بسیار کوچک هستند یعنی در حدود بیست‌ماهگی در تخت خودش می‌گذارند ـ معمولاً به این دلیل که خواهر یا برادر کوچک‌تر به گهواره نیاز دارد. اما اگر تخت‌نوزادی برای بچهٔ دیگر لازم نباشد، احتمال دارد که والدین تا دو سال و نیمه شدن یا حتی سه‌سالگی کودکشان صبر کنند و سپس او را به تخت اصلی خودش منتقل کنند. با رسیدن زمان مناسب، شاید او برای این جابه‌جایی آمادگی پیدا کند و از فکر داشتن تختی مخصوص خودش هیجان‌زده باشد.

جابه‌جایی کودک از تخت نوزادی به تخت اصلی نباید همزمان با انجام تغییرات اساسی در زندگی کودک باشد، تغییراتی مثل بازگشت مادر به شغل خود یا شروع رفتن به مهدکودک یا کودکستان. در این موارد، او احتمالاً به همان امنیت تخت نوزادی آشنای خودش نیاز خواهد داشت. اگر تغییر وضعیت کودک و بردن او به تخت خودش به دلیل حضور یک نوزاد جدید برنامه‌ریزی شده، والدین نباید منتظر بمانند تا نوزاد متولد شود و سپس این جابه‌جایی را انجام دهند، بلکه بهتر است به کودکشان حداقل سه یا چهار ماه فرصت دهند تا به خوابیدن در تخت عادت کند.

قبل از اینکه کودکتان را از تخت نوزادی خودش جابه‌جا کنید، او را برای این تغییر آماده نمایید. اگر می‌خواهید یک تخت جدید یا ملحفه‌های تازه‌ای برای او بخرید، شاید بهتر باشد که به هنگام خرید او را نیز همراه خود ببرید. برای صحبت کردن با او دربارهٔ جابه‌جایی از تخت نوزادی مدتی وقت بگذارید، اما دربارهٔ گفتن این موضوع که او برای این باید به تخت خودش برود چون «حالا دیگر بزرگ‌شده» هشیار باشید.

کودکان نوپا از اینکه بزرگ‌تر می‌شوند احساس شوق دارند، البته تحت فشار هم هستند و گاهی این عقیده که باید رفتارشان هم «بزرگ‌منشانه»

باشد آنها را بیشتر مضطرب می‌کند. شاید کودکتان احساس کند از او می‌خواهید کاری را انجام دهد که هنوز آمادگی آن را ندارد.

به محض آنکه برای کودک تخت بزرگ تهیه کردید، سعی کنید آن را درست درکنار تخت نوزادی قرار دهید به‌نحوی که او بتواند به تدریج از تخت نوزادی به تخت اصلی جابه‌جا شود. او می‌تواند برای چرت‌زدن به تخت برود و کم‌کم نیز برای خوابیدن آنجا می‌رود. اگر او عادت کرده که در تخت نوزادی‌اش اسباب‌بازی داشته باشد، تعدادی اسباب‌بازی هم در تختش بگذارید. بعد از چند هفته، زمانی که او دیگر نیازی به تخت نوزادی خود ندارد با کمک کودک تخت کوچک او را جمع کنید. یا اگر می‌خواهید تخت نوزادی را برای نوزاد جدید بگذارید، اجازه دهید فرزندتان به شما کمک کند تا آن را به اتاق دیگری ببرید.

اگر نگران حفظ امنیت کودک خود در تخت هستید، می‌توانید برای تخت نردهٔ ایمنی بخرید که مانع از افتادن کودک می‌شود. همچنین می‌توانید یک پلهٔ ارتجاعی یا تشک فنری یا حتی یک چارچوب روی زمین بگذارید تا او بتواند به راحتی و بدون اینکه آسیب ببیند از تخت بالا برود یا پایین بیایید ــ و حتی از این طریق می‌تواند درکمال امنیت روی تختش بپرد.

طی جابه‌جایی به احساسات او دربارهٔ این تغییر توجه کنید. اگر جدا شدن از تخت نوزادی برای او سخت است این کار را به تدریج انجام دهید. حتی اگر برنامه‌ریزی کرده‌اید که از تخت کوچک برای نوزاد جدید استفاده کنید، می‌توانید این تغییر را به تعویق بیندازید، حتی شاید بهتر باشد نوزاد تازه متولدشده را چند ماهی درگهواره یا یک سبد قابل حمل بخوابانید و زمانی که تخت نوزادی را به نوزاد جدید اختصاص دادید، اگر فرزند بزرگ‌ترتان هنوز هم به بازی کردن یا خوابیدن در تخت نوزادی‌اش علاقه نشان می‌دهد، شگفت زده نشوید. بچه‌ها گاه و بی‌گاه دوست دارند وانمود کنند که هنوز کوچک هستند و به سراغ همان وسایل و جاهای

آشنا می‌روند. برای آنکه کودکتان آمادگی جداشدن از تخت نوزادی خود را پیدا کند و تحت فشار روحی قرار نگیرد این کار باید به آرامی و در مدت زمانی طولانی انجام شود.

از چه سنی دیگر لازم نیست که شب‌ها کودکم را پوشک کنم؟

سن یادگیری دستشویی رفتن در کودکان بسیار متفاوت است، اما بیشتر کودکان با رسیدن به سن سه یا سه سال و نیم یاد می‌گیرند در طول روز از توالت استفاده کنند. با این وجود، اینکه کودکان یاد بگیرند شب‌ها خود را خیس نکنند گاهی شش ماه طول می‌کشد و بسیاری از کودکان تا رسیدن به سن چهار یا پنج سالگی شب‌ها گاه‌گاهی خود را خیس می‌کنند. معمولاً سیستم عصبی کنترل ادرار در شب بعد از کنترل ادرار در روز کامل می‌شود، زیرا کودک باید ساعتها به توالت نرود، در حالی که از نظر فیزیولوژیکی هنوز آمادگی کامل ندارد و این حالت به این جهت به‌وجود می‌آید که کودک خواب‌آلود نمی‌تواند هشیارانه تصمیم بگیرد به توالت برود.

وقتی کودک آمادگی داشته باشد در طول شب خودش را خیس نخواهد کرد. شاید او به والدینش بگوید که دیگر نمی‌خواهد پوشک داشته باشد یا ممکن است والدین متوجه شده‌اند که او دیگر می‌تواند خود را نگه دارد زیرا چند روز می‌شود که پوشک او دائم خشک مانده است.

گاهی برای کودکی که شب‌ها خودش را خیس نمی‌کند پوشک نداشتن سخت است، اما اگر والدینش بگذارند که او بداند اگر شب‌ها به پوشک نیاز پیدا کند همیشه می‌تواند از آن استفاده کند، او احتمالاً بدون هیچ مشکلی بدون پوشک و فقط با یک شورت که شلواری روی آن پوشانده شده می‌خوابد. اگر والدین می‌بینند که کودک می‌خواهد دوباره پوشک شود نباید نگران شوند زیرا معمولاً چنین درخواستی فقط یک تمایل موقت است که بتواند خاطره‌ای آشنا را دوباره تجربه کند.

بعضی از والدین با بیدار کردن کودک در طول شب و بردن او به توالت به او کمک می‌کنند که شب‌ها خودش را خیس نکند به خصوص اگر قبل از خواب زیاد نوشیدنی خورده باشد. بعضی از والدین کودک را تشویق می‌کنند که «دیگر بزرگ شده است» و نباید خودش را خیس کند، اما چنین تأکیدی چندان تأثیر ندارد. او زمانی قادر است شب‌ها خودش را خیس نکند که به اندازهٔ کافی رشد کرده و بدنش به آمادگی لازم رسیده باشد. تحت فشار قرار دادن او برای اینکه مثل بزرگ‌ترها رفتار کند کمکی نخواهد کرد، و شرمنده کردن او یا سعی در ایجاد احساس گناه برای خیس کردن خودش نیز هرگز کار درستی نیست.

حتی اگر کودکی برای هفته‌ها یا روزها خودش را خیس نکرده باشد ممکن است اتفاقهایی بیافتد که او بی‌اختیار خودش را خیس کند. اگر کودکتان تختش را خیس می‌کند یادتان باشد که او عمداً و برای ناراحت کردن شما چنین کاری را نکرده است. شاید او هنوز آمادگی کامل ندارد از پوشک گرفته شود یا شاید آن‌قدر خوابش عمیق است که نمی‌تواند بیدار شود و به توالت برود. حتی ممکن است به خاطر نقل‌مکان به خانهٔ جدید، اضافه شدن یک نوزاد جدید به اعضای خانواده، یا رفتن به مدرسه مضطرب است.

کودکتان چه به طور اتفاقی خودش را خیس کرده باشد یا چه به این دلیل خودش را خیس کند که آمادگی کافی برای از پوشک گرفته شدن ندارد، احتمالاً باز هم احساس بی‌قراری و ناراحتی می‌کنید. شاید احساس کنید که او به اندازهٔ کافی پوشک پوشیده است یا نمی‌خواهید دائم تشک‌ها را بشویید و عوض کنید. این احساسات قابل درک هستند، اما اگر در نظر بگیرید که او همین که توانایی لازم را پیدا کند دیگر خودش را خیس نخواهد کرد، می‌توانید انتظارات خود را تعدیل کنید و به آرامش برسید.



تغذیه

آیا باید از روی برنامه به‌کودکم غذا بدهم یا هر زمان که گرسنه می‌شود؟

کودکان نوپا نمی‌توانند نیازهایشان را کنترل کنند یا آنها را به تعویق بیاندازند. اگر آنها گرسنه‌اند یا به آرام کردن نیاز دارند، می‌خواهند بلافاصله این نیاز برآورده شود. وقتی والدین به گریه‌های نوزاد خود واکنش نشان می‌دهند، او را تغذیه و آرام می‌کنند، کودک به دنیای اطراف خود اعتماد می‌کند و درمی‌یابد که تواناییهایش برای اثرگذاری بر دنیای اطرافش اندک است. اگر گریه‌های او که ناشی از نیاز او به غذاست نادیده گرفته شود، راهی برای آرام کردن خود ندارد.

تغذیهٔ نوزاد که بلافاصله پس از شروع به ناآرامی او صورت می‌گیرد، روشی است که والدین می‌توانند نیازهای کودکشان را رفع نمایند. خانواده‌هایی که کودکانشان براساس نیازشان تغذیه می‌شوند معمولاً آرام‌تر و خشنودتر از خانواده‌هایی هستند که کودکشان از روی برنامه تغذیه می‌شود. دلیل این امر آن است که نوزادی که براساس نیازش تغذیه شده کمتر از روی گرسنگی و ناراحتی گریه می‌کند و والدینش وقت کمتری برای آرام‌کردن آشفتگی‌های او صرف می‌کنند زیرا او باید صبر کند تا بر طبق برنامه، زمان تغذیه‌اش فرا برسد. همچنین ممکن است کودکی که براساس نیازش سیرشده راحت‌تر به خواب برود زیرا وقتی خسته است می‌توان او را با در آغوش گرفتن یا یک شیشه شیر آرام کرد. هیچ راهی برای تغذیهٔ اضافی کودکی که براساس نیازش تغذیه می‌شود وجود ندارد؛ یک نوزاد بیش از آنچه که می‌خواهد یا نیاز دارد، شیر نمی‌خورد.

والدینی که از روی برنامه کودک خود را سیر کنند بیشتر وقت خود را برای آرام کردن کودک گریان می‌گذارند. ممکن است کودک شیر بخواهد، اما والدینش فکر کنند هنوز برای شیر دادن به او خیلی زود است، و کودک باید سه یا چهار ساعت دیگر صبر کند زیرا «همین الآن شیر خورده است». هر چند بعضی از کودکان می‌توانند فاصلهٔ چهارساعتهٔ بین

دو وعده غذا را تحمل کنند، اما حقیقت این است که بعضی از کودکان به دفعات بیشتری به تغذیه نیاز دارند.

اگر کودکی که از روی برنامه تغذیه می‌شود قبل از فرارسیدن زمان غذایش گرسنه شود، والدینش سعی می‌کنند او را آرام کنند؛ و اگر نتوانند او را آرام کنند به احتمال زیاد او را به حال پریشان و گریان رها می‌کنند. اغلب شنیدن صدای گریه کودک برای والدین سخت است و در صورت تداوم شرایطی را به وجود می‌آورد که احتمالاً در مقایسه با تغذیهٔ خارج از برنامه و اضافهٔ کودکی که براساس نیازش شیر می‌خورد، وقت و انرژی بیشتری می‌برد.

والدین جوان اغلب تصمیم می‌گیرند کودکشان را براساس یک برنامهٔ مشخص تغذیه کنند زیرا دوستانشان، اقوامشان و پزشک متخصص اطفال چنین توصیه‌ای به آنها کرده است. با وجود چنین توصیه‌ای، برای آنها مشکل است به غریزهٔ خود اعتماد و کودک را براساس نیازش تغذیه کنند. همچنین فکر می‌کنند تغذیهٔ کودک براساس نیازش به معنای تسلیم شدن در برابر کودک است و دیگر کنترلی بر او نخواهند داشت. اما باید دانست که نوزاد ناتوان است و نیاز دارد احساس کند تا حدی بر اطراف خود کنترل دارد و این توانایی اندک را دارد که اطرافیانش را وادار کند تا درمقابل نیازهایش واکنش نشان دهند. زمانی که نیازهای او برآورده می‌شود، یاد می‌گیرد که می‌تواند به والدینش برای مراقبت از او اعتماد کند.

اینکه تصمیم بگیرید کودک را براساس نیازش تغذیه کنید و یا از روی برنامه، اغلب تحت تأثیر روشی است که کودک تغذیه می‌شود ـ یعنی شیرخوردن از سینهٔ مادر یا شیر خوردن با شیشه. اگرچه هر روشی را می‌توان با برنامه یا نیاز تغذیهٔ کودک انطباق داد، اما احتمال بیشتری دارد کودکی که از سینهٔ مادرش شیر می‌خورد عادت کند براساس نیازش شیر بخورد که شاید فقط به دلیل راحت بودن نوع تغذیه

است. یک مادر می‌تواند به‌راحتی در هر زمانی که لازم بود از سینه‌اش به‌کودک شیر دهد، در حالی که والدین کودکی که با شیشه تغذیه می‌کند باید ابتدا شیر را برای کودک آماده کنند و گرمای آن را به حد تعادل برسانند.

احتمال بیشتری دارد نوزادی که با شیشه شیر می‌خورد بر اساس برنامه تغذیه شود زیرا والدینش می‌توانند به راحتی ببینند که چقدر شیر نوشیده است، و به این ترتیب می‌توانند تصمیم بگیرند چه زمانی او به اندازهٔ کافی شیر خورده است. از سوی دیگر، والدین کودکی که از سینه شیر می‌خورد، نمی‌دانند کودکشان چقدر شیر خورده است. وقتی او بلافاصله بعد از تغذیهٔ قبلی گریه می‌کند، احتمالاً مادرش دوباره سینه‌اش را در اختیار او می‌گذارد زیرا ممکن است کودک در آخرین وعدهٔ تغذیه به اندازهٔ کافی شیر نخورده باشد.

کودکتان به هر روشی که تغذیه شود می‌توانید مادر موفقی باشید، اما استفاده از هر روش، اگر براساس نیاز کودک باشد، می‌تواند باعث رضایت بیشتر کودکتان شود. اگر احساس می‌کنید که باید از برنامه‌ای پیروی کنید، باید آن‌قدر انعطاف‌پذیر باشید که وقتی کودک باز هم به تغذیه نیاز دارد به او شیر بدهید. گریهٔ کودک حتی بین دو وعدهٔ غذایی طبق برنامه احتمالاً از گرسنگی یا خستگی است؛ در این صورت لازم است بعد از تغذیه او را آرام کنید تا به‌خواب برود. در چنین مواقعی نباید به زمان توجه داشته باشید. از غرایز خود پیروی و نیازهای کودکتان را رفع کنید.

چه‌وقت باید کودک را از شیر بگیرم؟

تسلیم شدن در برابر خواسته‌های کودک کم‌سن برای والدین سخت است به‌خصوص وقتی این موضوع مربوط به از شیر گرفتن او می‌شود. کودک تا زمانی که نیاز دارد از سینهٔ مادر یا از شیشه شیر می‌خورد؛ اما اغلب

والدین به این اطمینان ندارند که کودک خودش از نیازش دست می‌کشد. در عوض، آنها سعی می‌کنند هر چه زودتر شیشه، سینه یا پستانک را از او بگیرند بدون اینکه کودک آمادهٔ این کار باشد.

از شیر گرفتن کودک فشار زیادی بر والدین می‌آورد. این فشار می‌تواند در یک‌سالگی شدیدتر باشد و همزمان با رشد او افزایش پیدا کند. دوستان و اقوام می‌پرسند: «چرا او با شیشه شیر می‌خورد؟ هنوز نمی‌تواند با لیوان شیر بخورد؟» امکان دارد متخصص اطفال بگوید: «او دیگر باید از شیر گرفته شود». مادری بلافاصله بعد از شنیدن این توصیهٔ پزشک با بی‌میلی کودک بیست‌ماههٔ خود را که هنوز از شیرخوردن با شیشه لذت می‌برد از شیر گرفت. حتی رهگذران هم ممکن است بگویند: «او دیگر خیلی بزرگ شده و نباید با شیشه شیر بخورد». اظهارنظرهای منفی مثل «این چه کار بدی است که می‌کنی؟ چرا هنوز هم شیر مادرت را می‌خوری؟» یا «چرا این شیشه را ازش نمی‌گیری» فقط به کودک مربوط نمی‌شود، بلکه در واقع به طور مستقیم متوجه والدین می‌شوند.

والدین به خصوص زمانی که مورد قضاوت والدین دیگر قرار می‌گیرند احساس دستپاچگی و خجالت می‌کنند. اگر والدین یک کودک دو سال و نیمه می‌بینند کودکشان تنها بچه در زمین بازی است که هنوز با شیشه شیر می‌خورد از خود می‌پرسند والدین دیگر در این مورد چه فکری می‌کنند. آنها در مورد روش خودشان شک می‌کنند و از خود می‌پرسند چه‌کار اشتباهی انجام داده‌اند یا چه اشکالی در مورد کودکشان وجود دارد «آیا من او را زیاد از حد لوس کرده‌ام؟ آیا باید در برابر خواستهٔ او تسلیم شوم؟» این والدین اگر می‌دانستند بسیاری از کودکان در سنین پایین آمادگی از شیرگرفته شدن را ندارند احساس بهتری پیدا می‌کردند. اگر والدین به این موضوع بیندیشند دیگر وقتی می‌خواهند در مکانهای عمومی به کودک خود شیر دهند لازم نیست حواس کودک خود را به

چیزی دیگری پرت کنند و به او بگویند که او مجبور است قبل از شیرخوردن کمی صبر کند.

اگر شیشه، سینه یا پستانک را زودتر از زمان مناسب ازکودک بگیریم، احتمالاً او برای ارضای نیازهای مکیدن به راههای دیگری متوسل می‌گردد. کودک ممکن است عصبی شود یا شروع به مکیدن چیز دیگری مثل پتوی خود کند. مادری که بر اساس توصیهٔ پزشک اطفال شیشهٔ شیر کودک پانزده‌ماهه‌اش را از او گرفته بود، گفت: «به نظر می‌رسد که پسرم خوب است و مشکلی با این موضوع ندارد اما حالا انگشتش را می‌مکد». ممکن است در بعضی از کودکانی که از سینه شیر می‌خورند و در دوازده تا هجده ماهگی از شیر گرفته می‌شوند، نیاز به مکیدن قوی باشد. اگر به کودکی که آمادگی این‌کار را ندارد لیوان مخصوصِ تمرینِ از شیر گرفتن داده شود، احتمال دارد که سر لیوان را بمکد.

بسیاری از کودکانی که بارها و به طرز صحیحی با لیوان شیر می‌نوشند هنوز هم تمایل دارند که از سینهٔ مادرشان یا شیشه شیر بخورند (معمولاً در سن قبل از دوسالگی). کودک ممکن است بین سن دو و سه‌سالگی زمانی به مک زدن نیاز پیدا کند که خسته است، احساس اضطراب دارد یا احساساتش آزرده شده است، اوقاتش را با یک مراقب می‌گذراند، یا فقط با داشتن پتو یا حیوان عروسکی پشمالوی خود احساس آرامش می‌کند. همچنین ممکن است او هر وقت که کودک دیگری را با شیشه‌اش ببیند شیشهٔ شیر خود را بخواهد. در جریان برخی تغییرات، مثل جابه‌جایی به یک منزل جدید یا به دنیا آمدن یک نوزاد جدید، ممکن است نیازهای مربوط به مکیدن در کودک شدیدتر شود.

اگر زمانی که کودک هوس می‌کند، اجازه شیرخوردن از سینهٔ مادر یا خوردن شیر با شیشه یا استفاده از پستانکش به او داده شود، نیازش به تدریج از بین خواهد رفت و شیرخوردن را چه به خواستهٔ خودش چه با کمک شما ترک می‌کند. اغلب، این مورد با رسیدن کودک به هجده‌ماهگی

تا دوسال‌ونیم اتفاق می‌افتد، اگرچه ممکن است بسیاری از کودکان بزرگ‌تر هم هنوز قبل از خواب با یک شیشه شیر آرامش خود را به دست آورند.

اگر والدین احساس می‌کنند باید هر چه زودتر کودک را از شیر بگیرند این کار را باید با احتیاط بسیار زیاد انجام دهند. آنها باید مطمئن شوند که از شیرگرفتن کودک تداخلی با مرحلهٔ دیگری از رشد کودک مثل یادگیری توالت رفتن و رفتن به مهدکودک یا کودکستان ندارد، یا همزمان با به دنیا آمدن یک نوزاد جدید نباشد. این فرآیند باید آهسته و طی چند هفته انجام شود نه اینکه کودک چیزی را که برایش مهم است به‌طور ناگهانی از دست بدهد.

ممکن است وقتی کودکتان دارد شیشهٔ شیر یا شیرخوردن از سینه را ترک می‌کند، احساسات چندگانه‌ای داشته باشید. اگر خودتان به کودک شیر می‌دادید، ممکن است این احساس خوب به شما دست دهد که دوباره «بدنتان متعلق به خودتان شده است» یا شاید خوشحال باشید که از شرّ شیشه‌های شیر خلاص شده‌اید. اما همچنین ممکن است از اینکه احساس گرم و صمیمانه‌ای را که با در آغوش گرفتن کودک و شیر دادنش یا تماشای او را که با لذّت هر چه تمام‌تر درازکشیده بود و با شیشه شیر می‌خورد از دست داده‌اید، غمگین شوید. همچنین امکان دارد دلتان برای وقت آزادی تنگ شود که به‌آرامی درازکشیده بود و شیر می‌خورد. احساسات شما از هر نوعی که باشد ــ بی‌قراری یا تردید ــ باگذشت زمان کودکتان شیرخوردن را کنار می‌گذارد. اگر بتوانید صبر کنید تا او خودش شیرخوردن را ترک کند این فرآیند ساده‌تر و طبیعی‌تر طی خواهد شد.

کودکم هر چیزی را در دهانش می‌گذارد؛ چه باید بکنم؟

در طول دوران نوزادی، دهان کودک اصلی‌ترین قسمت ایجاد لذت و

رضایت اوست. او از مکیدن سینهٔ مادر یا شیشه و نوشیدن شیر گرم یا مکیدن انگشت‌ها یا شست خود لذت می‌برد. تقریباً با رسیدن به شش‌ماهگی، او وارد مرحلهٔ دندان درآوردن می‌شود و علاوه بر خوشی و آرامشی که با مکیدن و از راه دهان به آن دست پیدا می‌کند، از گاز زدن به اشیای اطراف خود هم لذّت می‌برد. البته کودکان فقط برای لذت و آرامش هرچیزی را در دهان خود نمی‌گذارند ـ بلکه آنها از دهان خود برای کشف کردن نیز استفاده می‌کنند. آنها با چشیدن اشیاء، چیزهای مربوط به آنها را یاد می‌گیرند، حالت آنها را احساس و آنها را آزمایش می‌کنند. تا رسیدن به سن دوسالگی کودک هر چیزی را که با آن بازی می‌کند، در دهانش می‌گذارد. او هر چیزی را از روی زمین برمی‌دارد و در دهانش می‌گذارد، حتی بندی را هم که او را روی صندلی کالسکه می‌بندد، می‌جود، و حتی سعی می‌کند دستهٔ کلیدهای پدر و مادرش را هم در دهان بگذارد.

برای کودک در این مرحله مفهوم خطرناک یا بی‌خطر معنا ندارد. والدین باید به دقت از او مراقبت کنند. اگر کودکتان در مرحلهٔ شناخت دهانی است، شما باید کرک و موهایی که روی زمین می‌ریزد، خرده‌های نان و اسباب‌بازیهای کوچک را مرتباً از روی زمین جمع کنید تا او آنها را به طور اتفاقی در دهان نگذارد تا در گلویش گیر کند. همچنین باید مطمئن شوید اشیایی که او در دهانش می‌کند تمیز هستند.

شاید از نظر شما این مرحله از رشد طولانی و خسته‌کننده به نظر برسد، اما اگر حتی اشیای بی‌خطر را هم از دهان کودکتان بیرون بکشید یا به او بگویید که «فقط باید غذا را در دهانش بگذارد»، او را از لذت بردن و استفاده از فرصت کشف کردن محروم کرده‌اید. در عوض سعی کنید این حقیقت را بپذیرید که او به این دلیل هر چیزی را در دهانش می‌گذارد که برای کودک دهان تنها وسیله‌ای است که می‌تواند محیط اطراف خود را بشناسد.

آیا بچه‌های دیگر هم غذایشان را از روی صندلی مخصوص غذا خوردن به پایین پرت می‌کنند؟

کودکان خردسال، به خصوص در سنین ده تا هجده‌ماهگی، دوست دارند هنگام غذاخوردن همه‌جا را کثیف کنند و به هم بریزند. به محض اینکه روی صندلی مخصوص غذاخوردن می‌نشینند، غذا را روی لبهٔ آن لِه می‌کنند، آن را به اطراف می‌پاشند، و تکه‌هایی از غذا یا همهٔ آن را روی زمین پرت می‌کنند.

والدین می‌پرسند چرا کودکشان چنین می‌کند. آیا با این کار می‌خواهند آنها را عذاب دهند، با آنها مخالفت کنند یا آنها را به بازی می‌گیرند؟ معمولاً این کار کودک به دلیل هیچ یک از اینها نیست. شاید او غذایش را فقط به این دلیل روی زمین می‌ریزد که سیرشده و دیگر بیش از این به غذا میل ندارد، یا شاید اصلاً غذا را دوست ندارد. همچنین امکان دارد فقط خسته باشد و بخواهد از روی صندلی مخصوص غذا پایین بیاید. اغلب، یک کودک به این دلیل آشفتگی ایجاد می‌کند که در حال بازی کردن با غذایش است، در حال آزمایش کردن شکل غذاست و به همین دلیل آن را همه جا پخش می‌کند که ببیند چه اتفاقی می‌افتد و غذا چه شکلی به خود می‌گیرد. یک کودک خردسال نه تنها فقط به دلیل مزهٔ غذایش به آن علاقه دارد بلکه به رنگ و شکل و حالت غذا هم توجه دارد، و برایش اهمیتی ندارد که برای انجام اکتشافات خود آن را به هم بزند و همه‌جا بریزد.

وقتی کودکی به طور منظم تکّه‌هایی از غذایش را روی زمین می‌ریزد، شاید آزمایش می‌کند که چه قدرتی روی اجسام اعمال می‌کند و چقدر توانایی ایجاد اتفاقات را دارد. کودکان این مرحله را تکرار می‌کنند زیرا به نظر می‌رسد نیازی درونی و شدید دارند که یک کار را بارها و بارها انجام دهند. کودکی که غذایش را روی زمین می‌ریزد، از این لذت می‌برد که می‌تواند هر تکه را در دست نگه دارد، تصمیم بگیرد که آن را پرتاب و افتادن آن را تماشا کند.

مرحله‌ای که در آن کودکتان دوست دارد هر چیزی را پرت کند (اسباب‌بازی، غذا) ممکن است ناراحت‌کننده باشد. در این مرحله از رشد در مورد پرت نکردن وسایل به حرفتان گوش نمی‌کند زیرا کودک خردسال و خودمحورِ شما نمی‌تواند همزمان خواسته‌های شما و خودش را برآورده سازد. او در نهایت فقط خواسته‌های خود را در نظر می‌گیرد و حتی زمانی که شما از او می‌خواهید غذا را روی زمین نریزد باز هم این کار را می‌کند. اگر این کار او را بدون غرض یا حتی از روی بازیگوشی بدانید و نه اینکه او می‌خواهد شما را ناراحت کند، برخورد بهتری با او خواهید داشت و راحت‌تر با او کنار می‌آیید.

برای اینکه بتوانید به هم ریختگیهای او را راحت‌تر تمیز کنید، می‌توانید زیر صندلی غذایش روزنامه یا تکه‌ای نایلون پهن کنید تا مجبور نباشید زمین را تمیز کنید یا غذای کمتری در ظرفش بریزید. به این ترتیب او غذای کمتری برای آزمایش در دست دارد و شما هم لازم نیست نظافت کنید.

کودکم چه زمانی باید از قاشق و چنگال استفاده کند؟

کودک به محض اینکه بتواند در صندلی مخصوص غذا بنشیند، سعی می‌کند خودش غذا بخورد. ابتدا او برای برداشتن غذا از دستش استفاده می‌کند، غذا را روی موهایش می‌مالد، روی لباسش می‌ریزد و روی زمین پرت می‌کند. بعد کمی منظم‌تر می‌شود و غذاخوردن با قاشق و چنگال را شروع می‌کند، اگرچه هنوز هم از دستش استفاده می‌کند.

بعضی از والدین آن‌قدر از کثیف‌کاری کودکشان موقع غذاخوردن ناراحت می‌شوند که نمی‌گذارند او خودش غذا بخورد. آنها فکر می‌کنند اگر خودشان به کودک غذا بدهند، کار سریع‌تر و تمیزتر انجام می‌گیرد، و شاید هم حق با آنها باشد. اما والدین باید ملاحظات دیگری را در نظر

بگیرند. وقتی به کودک اجازه داده نشود به غذایش دست بزند یا خودش غذا بخورد آن‌قدر آشفته می‌شود که ممکن است دست والدینش را پس بزند و یا حتی از غذاخوردن خودداری کند. همهٔ کودکان در مواردی میل دارند خودشان غذا بخورند، و معمولاً زمانی که والدین اجازهٔ امتحان کردن این کار را به آنها می‌دهند، سر میز غذا با والدینشان بیشتر همکاری می‌کنند.

وقتی کودکتان آمادگی دارد خودش غذا بخورد، می‌توانید برای به حداقل رساندن به هم‌ریختگی فقط مقدار کمی غذا در ظرفش بگذارید (اگرچه بعضی از والدین صبور اجازه می‌دهند کودکشان یک ظرف پر از غذا را هم پرت کند). شاید در فرزند ده تا چهارده‌ماهه‌تان نشانه‌هایی حاکی از آمادگی استفاده از قاشق و چنگال را ببینید. شاید او قاشقی را که از آن استفاده می‌کنید از شما بگیرد یا هنگامی که غذایتان را می‌خورید یا به او غذا می‌دهید کارهایتان را تقلید کند.

قاشق اولین وسیله‌ای است که برای غذاخوردن به او می‌دهید زیرا استفاده از آن نسبت به چنگال بی‌خطرتر است. وقتی با قاشق به او غذا می‌دهید بگذارید قاشق خودش را هم در ظرف غذایش بزند. ممکن است وقتی کودک به هجده‌ماهگی می‌رسد بتواند از یک چنگال کوچک استفاده کند، اما باز هم باید مراقبش باشید که به خودش آسیب نرساند.

اگر او به راحتی قاشق را در دست می‌گیرد و می‌تواند با استفاده از آن مقداری غذا در دهانش بگذارد، اهمیت ندهید که قاشق را چطور در دستش می‌گیرد. اگر نمی‌تواند قاشق را راحت در دستش بگیرد، می‌توانید نحوهٔ نگه‌داشتن صحیح قاشق یا چنگال را به او نشان دهید، اما اگر از به‌کار بردن روشی که به او نشان می‌دهید خودداری کرد با او درگیر نشوید. درنهایت با تقلید کردن از شما این کار را یاد خواهد گرفت.

اگر به اندازهٔ کافی بزرگ شده اما باز هم نمی‌خواهد از قاشق و چنگال استفاده کند و ترجیح می‌دهد با دست غذا بخورد، بهتر است این شرایط را بپذیرید. شاید او با این روش بهتر غذایش را می‌خورد یا ترجیح می‌دهد از نزدیک غذایش را لمس کند. از آنجا که غذاخوردن باید تجربه‌ای آرام و لذت‌بخش باشد، عاقلانه نیست فرزندتان را به استفاده از قاشق و چنگال مجبور کنید. فقط این وسایل را در دسترس او بگذارید تا وقتی خواست از آنها استفاده کند. همین که او دوساله یا دو سال و نیمه شود، در بیشتر مواقع از قاشق و چنگال استفاده خواهد کرد.

آیا کودکم باید غذاهای جدید را یک‌بار امتحان کند؟

والدین سعی می‌کنند زمان غذاخوردن خوشایند، لذت‌بخش و خوب باشد و دوست دارند کودکشان انواع غذاها را بخورد. اما اغلب روشهایی که آنها برای خوراندن غذاهای جدید به کودک در پیش می‌گیرند محکوم به شکست است.

ممکن است والدین غذای جدیدی جلوی کودک بگذارند و بگویند «فقط کمی از آن را مزه (امتحان) کن». البته آنها امیدوارند او از غذا خوشش بیاید و به همین دلیل مقدار بیشتری از آن را بخواهد. همچنین امیدوارند کودک بعد از یک‌بار امتحان کردن غذا، دوست داشته باشد مزه‌های جدید را امتحان کند. با وجود این، اغلب اتفاق می‌افتد که او از چشیدن غذا خودداری می‌کند و درگیری شدید به‌وجود می‌آید.

گاهی والدین سعی می‌کنند با تهدید یا انواع تشویق کودک را به غذا خوردن وادارند و می‌گویند: «تا این غذا را نخوری از دِسِر خبری نیست». استفاده از دِسِر به‌عنوان یک مشوّق سبب می‌شود توجه کودک بیش از حد به خوردن مواد شیرین جلب شود و اغلب باعث می‌شود کودک به‌عنوان یک پاداش در انتظار خوردن دسر باشد. همچنین والدین می‌گویند: «البته این غذا برایت خوب است»، «اگر این غذا را بخوری

بزرگ و قوی می‌شوی» و «بعضی از بچه‌های فقیر هیچ غذایی برای خوردن ندارند». اما بچه‌ها این گفته‌های بی‌پایه را نادیده می‌گیرند. هیچ قدرتی بلافاصله از خوردن غذا به‌وجود نمی‌آید و خوردن یک وعده غذا هم کمکی به بچه‌ای که غذایی برای خوردن ندارد نمی‌کند.

اگرچه ممکن است والدین بتوانند کودکشان را وادار به خوردن بعضی از غذاهای جدید کنند، ولی شاید این کار عواقب منفی را درپی داشته باشد. اول اینکه، او به‌ندرت مقدار بیشتری از غذایی را می‌خواهد که اساساً از خوردن آن امتناع کرده است و شاید هم هرگز نخواهد؛ و اگر اعضای خانواده در یک مکان عمومی در حال خوردن غذایی باشند که او دوست ندارد، خودداری او در خوردن بیش از یک قاشق از آن غذا می‌تواند باعث ناراحتی اطرافیان شود. کودک خردسالی که مجبور شده بود در یک مهمانی دوستانه یک کیک سیب را امتحان کند با صدای بلند فریاد زد: «من از این دِسِر متنفرم!» وقتی کودکی تصمیم می‌گیرد چیزی را که به او تعارف شده امتحان نکند، به‌ندرت تصمیمش را عوض می‌کند. تأثیر منفی دیگری که در مجبور کردن کودکان به چشیدن غذا وجود دارد، خطر ایجاد یک الگوی تنفر مادام‌العمر نسبت به آن خوراکی است. بسیاری از بزرگسالان همچنان از خوردن غذایی که به‌یاد می‌آورند در کودکی مجبور به خوردن آن شده‌اند، امتناع می‌کنند.

اساساً، درگیری بر سر غذا آن‌قدرها که به نشان دادن قدرت مربوط می‌شود به خوردن ارتباط ندارد. والدین سعی می‌کنند کودکان را وادار به خوردن یک خوراکی کنند، در حالی که کودکان سعی می‌کنند در برابر این فشار مقاومت کنند. وقتی آنها نمی‌توانند بگویند: «آن را نمی‌خواهم» احساس ضعف می‌کنند؛ و وقتی مجبور می‌شوند یک تکّه از چیزی را که نمی‌خواهند، امتحان کنند، فقط به این علت است که احساس می‌کنند چارهٔ دیگری ندارند، یا می‌خواهند والدینشان را راضی کنند یا دسر می‌خواهند.

معمولاً کودکی که در برابر خوردن غذا مقاومت می‌کند کارش از روی لجبازی نیست. شاید نمی‌تواند طعم چیزی را که دوست ندارد تحمل کند. اغلب، او بر اساس ظاهر غذا و مواد تصمیم می‌گیرد که چیزی را دوست داشته یا نداشته باشد. بنابراین، شاید او متوجه شود که در همان نگاه اول نمی‌خواهد خوردنی تازه‌ای را امتحان کند. ممکن است او غذایی را نخورد زیرا می‌ترسد به محض آنکه یک تکه از آن را امتحان کند مجبور شود مقدار بیشتر و بیشتری از آن غذا را بچشد.

با وجود این، به رغم همهٔ تأثیرات و عواطف منفی درگیر در مجبور کردن کودک به چشیدن یک غذا، والدین به یک دلیل مثبت درگیریهای غذاخوردن را به جان می‌خرند: آنها می‌خواهند کودکشان با رغبت تمام غذاهای مقوی را بخورد. روشهایی برای انجام این کار بدون توسل به درگیری وجود دارد: می‌توانید با پزشک متخصص اطفال یا یک کارشناس تغذیه دربارهٔ جایگزینهای یک رژیم غذایی سالم مشورت کنید و از کتابهایی که در این زمینه روشها و دستورات غذایی متنوعی ارائه می‌دهند، استفاده کنید؛ سعی کنید میان‌وعده‌های غذایی سالمی تهیه کنید که کودکان معمولاً از خوردن آنها لذّت می‌برند؛ می‌توانید در خانهٔ خودتان انواع آبمیوه را در قالب بریزید و به شکل بستنی درآورید و به عنوان میان‌وعده به کودک بدهید، و همین‌طور از هویج، کشمش، انواع مغزها یا میوه‌های تازه استفاده کنید و آنها را به شکلهای متنوعی برای کودکتان سرو کنید تا بتوانید او را با انواع عادتهای غذایی سالمی که می‌خواهید سازگار کنید.

غذای سالمی برای او تهیه کنید و او را آزاد بگذارید تا آنچه که می‌خواهد بخورد. متوجه خواهید شد وقتی هیچ اجبار یا مشاجره‌ای در میان نباشد، غذاخوردن برایش راحت‌تر است و او برای امتحان غذاهای جدید اشتیاق نشان می‌دهد. همچنان‌که کودکتان بزرگ‌تر می‌شود ذائقه او تغییر می‌کند و انواع و مقدار متفاوتی از غذاها را امتحان خواهد کرد. برای

اینکه غذاخوردن لذت‌بخش و سالم باشد، بهترین روش آن است که غذاهای متنوع و سالمی را برای کودک تهیه کنید بدون اینکه او را برای خوردن آنها تحت فشار قراردهید.

۴ استقلال

برای کودکم خوب است که گاهی در پارک کودک[1] بازی کند؟

بر طبق نظر کارشناسان، یک پارک کودک ایمن در واقع هم کمکی است برای والدین و هم مکان امنی برای بازی کودک. مشکل این است که بیشتر کودکان مدت زمانی کمتر از آنچه والدینشان دوست دارند در این پارکها می‌مانند، یا اینکه اصلاً نمی‌خواهند در پارک کودک بازی کنند. بیشتر کودکان دوست ندارند مدت زمان زیادی را در یک فضای محدود بمانند. آنها می‌خواهند محیط پیرامون خود را کشف و در اطراف خود حرکت کنند، و می‌خواهند کنار والدینشان هم باشند. اگرچه خلق و خوی و سطح فعالیتهای کودکان با یکدیگر متفاوت است، اما نیازهای کودکان خردسال آن‌قدر جدی است که با سِیرکردن در یک پارک کودک برآورده نمی‌شوند. بعضی از کودکان ممکن است مدت بیست دقیقه‌ای را به آرامی در پارک کودک بازی کنند، اما عده‌ای دیگر فقط چند دقیقه آنجا را تحمل می‌کنند. سپس کودکان می‌خواهند از پارک بیرون بیایند و دوباره به کشف محیط اطراف خود بپردازند یا در آغوش گرفته شوند. مادر یک کودک نه‌ماهه تصمیم گرفته بود کودکش هر روز مدت زمان مشخصی را در پارک کودک بگذراند، اما فرزندش در پارک کودک ناراحت بود و با قرار گرفتن در آن بی‌قراری و کج‌خُلقی می‌کرد. بعد از چند هفته، مادر دیگر فرزندش را در پارک کودک نگذاشت و دریافت که او خوشحال‌تر و آرام‌تر است. در اکثر موارد نیازهای کودکان با نیازهای والدین هماهنگی ندارد.

وقتی والدین یک پارک کودک می‌خرند، معمولاً فکر می‌کنند کودکشان با رضایت‌خاطر برای مدت زمان طولانی در آن بازی می‌کند. آنها در انتظارند روزهایی که هوا خوب است پارک کودک را در فضای باز بگذارند و آن را با خود به کنار آب ببرند، چتری روی سر بچه باز کنند و

۱. محفظه‌ای توری برای بازی نوزاد یا کودک نوپا

بگذارند که بچه در آنجا بازی کند. آنها وقتی می‌فهمند کودک نمی‌خواهد در پارک بماند رؤیاهایشان بر باد می‌رود و اغلب احساس ناراحتی و عصبانیت می‌کنند، و از این تعجب می‌کنند که با اینکه همهٔ اسباب‌بازیهای کودک در آن است اما حاضر نیست آنجا بماند.

اگر می‌خواهید کودکتان را تشویق کنید که مدتی را در پارک کودک بماند، سعی کنید آن را نزدیک خود قرار دهید تا بتواند شما را ببیند و شما بتوانید با او حرف بزنید یا دالی‌موشه بازی کنید. به او چیزی برای بازی کردن بدهید، مثل یک تلفن اسباب‌بازی، کاسهٔ کوچک، یا ظرفی که شبیه به آن وسیله‌ای است که شما دارید از آن استفاده می‌کنید. سپس او می‌تواند با تقلید از شما خودش را مشغول کند. همچنین می‌توانید مرتباً اسباب‌بازی داخل پارک کودک را عوض کنید طوری که او اسباب‌بازیهای مختلفی برای بازی کردن داشته باشد. اما دقت کنید که پارک کودک را با اسباب‌بازی پر نکنید.

اگر دیدید کودکتان ناراحت است، او را از پارک بیرون بیاورید و بگذارید همان اطراف سرگرم شود. یک پارک کودک نباید اصلی‌ترین محل برای بازی کودک باشد. او باید در فضای امنی باشد که بتواند در آنجا آزادانه حرکت کند. بعضی از اسباب‌بازیها را بردارید و در اتاق بگذارید، یعنی در جایی که خودتان هستید به‌نحوی که او بتواند نزدیک شما بازی کند. و اگر می‌خواهد در آغوشش بگیرید، سعی کنید از آغوشی کودک استفاده کنید تا هم بتوانید او را نزدیک خود نگه دارید و هم کارتان را انجام دهید.

پارک کودک جای امنی است که می‌توانید برای مدتی کوتاه فرزندتان را در آن بگذارید، اما کودک هرگز مثل شما دوست ندارد بیشتر اوقاتش را آنجا بگذراند. اگر انتظارات شما واقعی باشند، وقتی به شما می‌فهماند که می‌خواهد از پارک بیرون بیاید، احتمالاً خیلی ناراحت نخواهید شد.

چرا وقتی دارم پوشک کودکم را عوض می‌کنم نا آرامی می‌کند؟

پدری در حالی که سرش را تکان می‌داد از اتاق پسرش بیرون آمد و می‌گفت: «باورم نمی‌شود، او فقط ۹ کیلو است و من هنوز نمی‌توانم او را آرام نگه دارم تا پوشکش را عوض کنم». تعویض پوشک و لباس پوشاندن به کودک به مهارت و بردباری بی‌نهایت شگفت‌انگیزی نیاز دارد، حتی اگر این کار در مدت زمان کمی قابل انجام باشد. کودکان خردسال که معمولاً دائم در حال جنبیدن هستند، وقتی قرار است بی‌حرکت بمانند وول می‌خورند و مقاومت می‌کنند. آنها در مورد دنیای اطراف خود هیجان‌زده‌اند، علائق آنها دائماً در حال تغییر است و می‌خواهند حرکت کنند و پیرامون خود را کشف نمایند. از آنجا که برایشان سخت است از خواسته‌هایشان حتی لحظه‌ای بگذرند، دوست ندارند بی‌حرکت دراز بکشند.

گاهی سرگرم کردن کودک کار تعویض پوشک را ساده‌تر می‌کند. سعی کنید چند تا اسباب‌بازی یا وسایل مورد علاقهٔ کودک را نزدیکش بگذارید و آنها را به دست کودک بدهید. شاید این کار در طول یک تعویض سریع، او را به خود مشغول کند. همچنین می‌توانید برایش آواز بخوانید یا صداهای سرگرم‌کننده برایش درآورید، اما بیشتر اوقات مجبور می‌شوید برای مدت کوتاهی او را سفت بگیرید تا بتوانید پوشک و لباسش را تعویض کنید. طبیعی است که وقتی او مقاومت می‌کند و دست و پا می‌زند، ناراحت شوید، اما فقط به یاد داشته باشید که او میل شدیدی به ارزیابی خود و کشف اطرافش دارد و به همین دلیل است که نمی‌خواهد کسی او را آرام نگه دارد.

چگونه می‌توانم به سینه‌خیز رفتن کودکم کمک کنم؟

سینه‌خیز رفتن مرحلهٔ مهمی در فرآیند رشد است و والدین با لذت به حرکت افتادن کودک را تماشا می‌کنند. اگرچه بعضی از کودکان قبل از

شش‌ماهگی سینه‌خیز رفتن را شروع می‌کنند، بیشتر آنها بین شش و نه ماهگی سینه‌خیز می‌روند و بعضی از کودکان هم اصلاً سینه‌خیز نمی‌روند، بلکه بعد از نشستن وارد مرحلهٔ راه رفتن می‌شوند. رشد هر کودکی منحصر به خود اوست و هر کودک زمانی شروع به سینه‌خیز رفتن خواهد کرد که آمادگی داشته باشد. اما اگر کودکی با رسیدن به نه ماهگی هنوز این کار را شروع نکرده باشد بهتر است در مورد رشد حرکتی او با یک متخصص اطفال مشورت شود.

بعضی از والدین سؤال می‌کنند که آیا می‌توانند با قرار دادن اسباب‌بازیهای جالب دورتر از دسترس کودک، او را به سینه‌خیز رفتن تشویق کنند؟ شاید بشود این کار را کرد، اما اگر او قادر به حرکت نباشد، فقط او را آشفته می‌کند. واقعاً نیازی نیست که کودک را به سینه‌خیز رفتن تشویق کنید، زیرا کودکان تمایل ذاتی برای رسیدن به بسیاری از اشیای مختلف و کشف محیط اطرافشان دارند. کودکان به محض اینکه از لحاظ رشدی آماده باشند و توانایی کشیدن خود را پیدا کنند، شروع به سینه‌خیز رفتن می‌کنند.

وقتی کودکتان شروع به حرکت می‌کند، شاید ببینید که «روی شکمش می‌خزد» و خودش را روی زمین می‌کشاند. او به عقب یا جلو حرکت می‌کند در حالی که شکمش روی زمین است. سپس دست‌هایش را حرکت می‌دهد و خودش را به جلو می‌کشد. بعد روی چهاردست و پایش بلند می‌شود که البته کمی هم لرزش دارد. عاقبت، آهسته روی چهار دست و پایش حرکت می‌کند و حرکتش را هدایت می‌کند تا اینکه در این کار حرفه‌ای می‌شود و با مهارت هر چه تمام‌تر و به سرعت چهاردست و پا می‌رود.

حالا دیگر کودکتان قادر است خودش را به بسیاری از وسایلی که بالقوه خطرناک است، برساند، و مجبور می‌شوید خانه‌تان را برای کودک امن کنید که اغلب کاری وقت‌گیر و آزاردهنده است. باید گلدان گیاهان،

اسباب‌بازیهای کوچک و لوازم شکستنی را دور از دسترس بگذارید، اما نباید کنجکاوی طبیعی کودکتان را نسبت به لوازمی که می‌بیند، سرکوب کنید. تا زمانی که اشیای پرخطر دور از دسترس هستند، اجازه دهید به سوی پرده‌ها سینه‌خیز برود، پایهٔ میز را لمس کند یا خودش را به یک اسباب‌بازی برساند. به این ترتیب است که او دربارهٔ دنیای اطراف خود اطلاعاتی به دست می‌آورد. البته، در طول این مرحله لازم است همیشه زمین خانه از مو و کُرک تمیز باشد. همواره اشیای کوچک و خرده‌های نان را که او می‌تواند به دهان بگذارد از روی زمین جمع کنید.

به محض آنکه کودکتان بتواند از جای خود حرکت کند، طبیعتاً نسبت به پله‌ها نگران خواهید شد. بهترین راهی که می‌توانید از ایمن بودن آن مطمئن باشید، استفاده از نرده‌های کوچک در بالا و پایین پله‌هاست. اگر پله‌ها را فرش کرده‌اید، شاید بخواهید نرده را چند پله بالاتر نصب کنید تا فرزندتان بتواند در این مسافت کوتاه در کمال امنیت بالا و پایین برود. با این وجود، اگر قسمت انتهای پله‌ها فرش نیست بهتر است نرده را در پایین پله‌ها نصب کنید تا احتمال سقوط و آسیب‌دیدگی کودکتان به حداقل برسد. او به سرعت یاد می‌گیرد از پله‌ها بالا برود و از این بالا رفتن لذّت خواهد برد، اما بیشتر بچه‌ها تا رسیدن به یک‌سالگی و یک و نیم‌سالگی تا دوسال نمی‌توانند در کمال امنیت از پله‌ها پایین بیایند. به همین علت است که بستن ورودی بالای پله‌ها بعد از هر بار رد شدن از آن مهم است. وقتی محیط کودک را امن می‌کنید، آرامش می‌یابید و از چهار دست و پا رفتن کودک لذت می‌برید.

چه زمانی کودکم شروع به راه رفتن می‌کند؟

یک کودک به محض آنکه به لحاظ رشد آمادگی پیدا کند، شروع به راه رفتن می‌کند. در مورد بعضی از کودکان این پیشرفت در نه ماهگی و برای بعضی دیگر در هجده‌ماهگی اتفاق می‌افتد. سنی که یک کودک سالم به

راه می‌افتد ارتباطی با بهره هوشی او ندارد؛ با این وجود، والدین کودکی که دیر راه افتاده احساس فشار می‌کنند. ممکن است اقوام و دوستان بپرسند: «مطمئنی که او سالم است؟ پس چرا هنوز راه نیفتاده؟» یا بگویند: «دخترم وقتی ده‌ماهه بود راه افتاد و بچهٔ تو هفده‌ماهگی را هم تمام کرده»، یا «شاید لازم است کودکتان را کنار بچه‌های دیگر بگذارید تا آنها را ببیند و راه رفتن را از آنها یاد بگیرد». چنین اظهارنظرهایی سبب می‌شود والدین دچار اضطراب بی‌مورد شوند زیرا کودکی که به‌لحاظ رشد جسمی سالم است و راه نمی‌رود تا زمانی که به سن پانزده یا هجده‌ماهگی برسد هیچ مشکلی ندارد.

نیازی نیست که راه رفتن را به کودک یاد دهید. هر چند ممکن است خوشتان بیاید که دست‌های کودکتان را بگیرید و در راه رفتن به او کمک کنید، چنین تمرینی به او کمک نمی‌کند تا به تنهایی و با سرعت راه برود. سعی کنید صبور باشید و منتظر بمانید تا او برای این مرحله از رشد آماده شود. او ابتدا یاد می‌گیرد دستش را به یکی از وسایل خانه بگیرد، خودش را بالا بکشد و در موقعیت ایستاده قرار بگیرد و بعد از آن آمادگی پیدا می‌کند به تنهایی راه برود. به‌محض اینکه چنین مهارتی را به خوبی یاد گرفت (که ممکن است روزها، هفته‌ها و یا حتی چند ماه طول بکشد)، دستش را به وسایل خانه می‌گیرد یا به کمک پدر و مادرش می‌تواند چند قدم به جلو بردارد. درنهایت او جرئت پیدا می‌کند و چند گام به تنهایی راه می‌رود. معمولاً کودکی که شروع به راه رفتن می‌کند آن‌قدر از این کار لذت می‌برد که افتادنهای پی‌درپی او را خسته نمی‌کند.

وقتی او می‌تواند بایستد و شروع به راه رفتن می‌کند، چشم‌انداز متفاوتی به اطراف خود پیدا می‌کند. قبلاً او به همه چیز از سطح زمین نگاه می‌کرد، اما حالا که می‌تواند بایستد چیزهای بیشتری را در اطراف خود می‌بیند. آدمها، اشیاء و حتی بدن خودش ظاهر متفاوتی دارند. او حالا قادر است به اشیای بیشتری دسترسی پیدا کند و در فضای وسیع‌تر و

با سرعت بیشتری گردش کند و این یعنی اینکه والدینش مجبورند در این فضای وسیع همچنان مراقب ایمنی کودکشان باشند.

متوجه می‌شوید که یکی از دلپذیرترین جنبه‌های این مرحله از رشد توانایی کودکتان برای قدم زدن در کنار شماست. به محض آنکه کودکتان توانست محکم روی پاهایش بایستد، او را برای یک گردش آرام بیرون ببرید. همپای او قدم بردارید، گاهی‌اوقات اجازه دهید مسیر حرکت را خودش انتخاب کند و ببینید که با این کار او چگونه چیزهای جالب بیشتری را کشف می‌کند. او می‌خواهد بایستد و سنگ‌ریزه‌ها، علفها، کرمها و گلها را از نزدیک ببیند، و اگر کیف کوچکی همراه خود داشته باشید، او می‌تواند بعضی از گنجهایش را به خانه بیاورد.

هر چه فرزندتان بیشتر راه می‌رود کمتر می‌خواهد از کالسکه‌اش استفاده کند. در این صورت وقتی عجله دارید یا می‌خواهید به مسیرهای دور بروید حتی استفاده از کالسکه هم می‌تواند برایتان مشکل‌ساز باشد. اگر در یک مرکز خرید شلوغ هستید و می‌خواهید او را تشویق کنید که در کالسکه‌اش بماند، او را با یک خوراکی یا اسباب‌بازی سرگرم کنید. اگر این کار فایده‌ای نداشت، مکانی خلوت پیدا کنید تا او بتواند بدون تنه‌زدن به افراد دوروبرش کمی راه برود. اغلب، او می‌خواهد خودش کالسکه‌اش را هُل دهد، کاری که در یک مکان شلوغ دردسرساز است. اگر به او اجازه دهید کمی کالسکه‌اش را هل دهد بعداً که می‌خواهید او را دوباره در کالسکه‌اش بگذارید بیشتر با شما همکاری کند. اگرچه ممکن است قدمهای آهسته و تمایل برای تمرین این مهارت تازه موقتاً شما را عصبانی کند ولی از هیجان و استقلالی که کودکتان از خود نشان می‌دهد لذت خواهید برد. حتی شاید شگفت‌زده شوید وقتی ببینید که او یکباره در راه رفتن مهارت لازم را پیدا کرده و می‌تواند به همان خوبی که راه می‌رود، بدود.

چشم‌انداز فرزندم از ارتفاعی که به اطرافش نگاه می‌کند از چه جهاتی متفاوت است؟

کودکان نوپا تلاش می‌کنند از کالسکهٔ خود بیرون بیایند؛ از هر چیزی که بتوانند دستشان را به آن بگیرند بالا می‌روند و اصرار می‌کنند که اطرافیان آنها را در آغوش بگیرند، زیرا می‌خواهند بهتر ببینند و به دورتر از محیط اطراف خود دسترسی داشته باشند. وقتی کودکی روی زمین می‌ایستد، نمی‌تواند مناظر بیرون از پنجره را به خوبی ببیند. تخت و توالت بسیار بلند و بزرگ به نظر می‌رسد و دستگیرهٔ در و کلید روشن و خاموش کردن چراغها دور از دسترس هستند.

در مکانهای عمومی، تقریباً هیچ چیزی در سطح دید کودک قرار ندارد. مادری به یک مرکز درمانی رفت تا کودک سه‌ساله‌اش را به مسئول پذیرش که پشت یک پیشخوان بلند نشسته بود معرفی کند. پسر نمی‌توانست کسی را ببیند تا به او سلام کند و فقط به دیوار روبه‌رویش خیره شد تا اینکه خانمی که مسئول پذیرش بود سرش را جلو آورد و او را دید.

وقتی کودکی به یک دستشویی عمومی می‌رود، توالت، سینک دستشویی، دستمال‌کاغذی و دستگاههای خشک‌کنندهٔ دست همگی دور از دسترس هستند. اکثر شیرهای آب بسیار بلندتر از آن نصب شده‌اند که کودک بتواند از آنها استفاده کند و بیشتر وسایل جالب موجود در فروشگاهها و رستورانها ـ صندوقها، پیشخوان سلف‌سرویس‌ها، قسمت تحویل نان در نانواییها ـ دور از دید کودک قرار دارند. بنابراین وقتی او مجبور می‌شود در کالسکه بنشیند دایرهٔ دیدش باز هم محدودتر می‌شود.

برای اینکه متوجه شوید کودکتان چه می‌بیند، خودتان را هم قد کودکتان خم کنید و به اطرافتان نگاهی بیندازید. در آن شرایط نمی‌توانید سینک ظرفشویی یا سطح میز را ببینید. در یک فروشگاه نمی‌توانید ببینید که مردم پشت پیشخوان در حال انجام چه‌کاری هستند یا بیشتر اجناس جالب را تماشا کنید. متوجه می‌شوید که در مهدکودکها و مراکز نگهداری

کودکان هر چیزی در سطح دید کودکان قرار دارد و همهٔ میزها، صندلیها و قفسه‌ها به راحتی برای آنها قابل دسترس هستند.

به محض اینکه ببینید سطح دید کودکتان تا چه حدّ نامطلوب است، متوجه می‌شوید که چرا او می‌خواهد از هر چیزی بالا برود و در آغوش گرفته شود. اغلب او را بغل کنید تا بتواند ببیند در اطرافش چه می‌گذرد. اجازه دهید روی پیشخوان فروشگاه بنشیند (در حالی که به دقت مراقبش هستید)، و چهارپایه‌ها یا بالشهای بی‌خطر را در دسترس او بگذارید تا بتواند کمی از سطح زمین بالاتر برود و دنیای اطرافش را بیشتر ببیند.

چگونه می‌توانم از صدمه دیدن کودکم جلوگیری کنم؟

کودکان خردسال بیشتر اوقات مشغول دویدن، بالارفتن و پریدن هستند که در این مواقع وارد آمدن صدمه‌های جزئی اجتناب‌ناپذیر است. گاهی اوقات یک کودک چنان غرق در بازی است که ایجاد خراشهای روی بدنش را اصلاً نمی‌بیند و دوباره یک‌راست سراغ بازی می‌رود، فقط شاید فریاد بکشد که «ای صندلی احمق، تو مرا انداختی». ممکن است در مواقع دیگر، به خصوص وقتی که خسته است، بعد از افتادن مدت زمان طولانی گریه کند.

اغلب واکنش کودک به صدمه‌ای که دیده بستگی به واکنش اطرافیان او دارد. او با نشان دادن احساساتش به والدین بیشتر احساس راحتی می‌کند، و به همین دلیل وقتی زمین می‌خورد اگر ببیند والدین کنارش هستند گریه می‌کند یا ابراز ناراحتیش شدیدتر می‌شود. بسیاری از والدینی که شاهد زمین خوردن کودک خود هستند از جای خود برمی‌خیزند تا ببینند که کودکشان صدمه ندیده باشد و در آن موقع است که کودکان به محض دیدن آنها گریه را سر می‌دهند. کودک به این دلیل شدیداً گریه می‌کند که می‌خواهد او را آرام کنند. در صورتی که اگر والدینش نزدیکش نباشند، امکان دارد خودش آرام شود یا از کودک یا بزرگسال دیگری کمک

بخواهد. بزرگسالان هم در مورد صدماتی که دیده‌اند همان واکنش را نشان می‌دهند: وقتی فرد بالغی در خانه با چیزی برخورد می‌کند برای آرام کردن خود، دردش را بیان می‌کند، اما اگر خارج از خانه صدمه ببیند، احتمالاً ناراحتی خود را مخفی می‌کند.

نوع واکنش کودک به زمین خوردن به سن او نیز بستگی دارد. در صورت صدمه جزئی، احتمال اینکه کودک کم سن گریه کند بیشتر است تا کودک چهار یا پنج ساله. یک کودک پنج ساله به دوستش گفت: «فقط کافی است به زخمت فکر نکنی تا بیشتر از این درد نگیرد».

بیشتر بچه‌ها برای هر خراش یا کبودی می‌خواهند از چسب زخم استفاده کنند. به نظر می‌رسد که چسب‌های زخم از نظر یک کودک خردسال معجزه می‌کنند زیرا او باور دارد وقتی روی خراشهای کوچک چسب زده می‌شود، زخم خوب می‌شود. والدین می‌توانند چسب‌های زخم را در دسترس داشته باشند و باید به کودک اجازه دهند هرگاه که فکر می‌کند به آن نیاز دارد از چسب زخم استفاده کند حتی اگر فقط می‌خواهد جای یک زخم قدیمی را که دوباره آن را دیده بپوشاند ـ صرف این هزینهٔ جزئی به آرامشش می‌ارزد.

کودکان نیز مانند والدین نسبت به صدمه‌های جسمی واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند. بعضی از والدین ناراحتی کودک را کاهش می‌دهند و می‌گویند: «چیزی نشده، حالت خوبه. دیگه گریه نکن». بعضی دیگر پیشنهاد می‌کنند که روی محل آسیب‌دیده دست بکشند یا آن را ببوسند. مطمئناً کودکان زمانی که بعد از زمین خوردن ناراحت هستند به نوازش نیاز دارند و دوست دارند بدانند والدینشان آنها را درک می‌کنند: «آره، می‌دانم، وقتی زانویت زخم شد خیلی درد گرفت». اما کودکان آن‌قدر پی‌درپی صدمه می‌بینند که آرام کردن و اطمینان خاطر بخشیدن دائم به کودک ممکن است برای والدین سخت باشد. با این وجود، به نظر می‌رسد بعضی از کودکان خردسال برای هر خراش تازه، ضربه و کبودی جزئی نیاز به توجه دارند.

بهتر است والدین هنگام آسیب دیدن کودک از نشان دادن حساسیت بیش از حد خودداری کنند. بعضی از والدین، معمولاً می‌دانند که عکس‌العمل بیش از حد از خود نشان می‌دهند و در کنترل خود مشکل دارند و به همین دلیل بعد از زمین خوردن کودک به سوی او هجوم می‌برند و مضطربانه از او می‌پرسند: «حالت خوبه؟» وقتی کودکی می‌بیند والدینش تا این حد به او توجه می‌کنند، ممکن است خیلی زود به گریه بیفتد زیرا فکر می‌کند حتماً مشکلی پیش آمده است. اگر این رفتار والدین تداوم داشته باشد، کودک ممکن است احساس کند که او نمی‌تواند از عهدهٔ خودش بربیاید و باید حتی برای حوادث جزئی هم از دیگران کمک بخواهد.

بعضی از والدین از دیدن گریهٔ کودک خود بعد از یک حادثه بسیار ناراحت می‌شوند. شاید آنها به کودک بگویند: «تو دیگر پسر بزرگی شده‌ای، می‌توانی آن را تحمل کنی. این فقط یک خراش کوچک است». در چنین شرایطی والدین فکر می‌کنند اشکالی ندارد که دخترها گریه کنند، اما پسرها نباید این کار را بکنند. والدین باید به یاد داشته باشند که لازم است گاهی کودکان خردسال را آرام کرد، حال چه پسر باشند و چه دختر؛ و در بعضی مواقع نیز خودشان صدمه‌های جزئی را تحمل کنند و با آن کنار بیایند.

وقتی دارید بازی کودکتان را تماشا می‌کنید، گاهی او را نسبت به موقعیتهای خطرناک آماده کنید «از آنجا بالا نرو، می‌افتی!» در هر حال اگر او از آنجا بالا برود و بیفتد، شاید همدردی با او برایتان سخت باشد. وسوسه می‌شوید که بگویید: «به تو گفته بودم که اگر این‌جوری بازی کنی، می‌افتی»؛ اما اگر فرزندتان نیاز به آرام کردن داشته باشد با شنیدن چنین جمله‌هایی احساس طردشدگی می‌کند و درک نمی‌کند که شما فقط می‌خواستید به او در مورد سلامتی‌اش هشدار بدهید. در چنین شرایطی باید به مشکل او توجه کنید و به علاوه به او بگویید کار خطرناکی انجام داده است.

در موارد نادری هم امکان دارد صدمهٔ واردشده به کودکتان تا حدّی جدی باشد که لازم شود او را به دکتر یا بیمارستان برسانید. یک حادثهٔ جدی همیشه برای والدین و کودکان دلهره‌آور است، به‌خصوص اگر همراه با شتاب و توجه بیش از حد از سوی والدین باشد. اگر فرزندتان به درمان خاصی نیاز دارد، به او قوت قلب دهید «می‌دانم که بازویت آسیب‌دیده و می‌خواهم ببینم چه کاری می‌توانم بکنم تا بهتر شوی، به همین دلیل است که می‌خواهیم به بیمارستان برویم».

سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید و مراحل درمان را برای کودکتان توضیح دهید (یا از دکتر یا پرستاران بخواهید که این کار را انجام دهند). اگر می‌خواهند او را در یک برانکار یا تخت کوچک بگذارند، او را از این کار مطلع کنید و اگر مرحله‌ای از درمان دردناک است او را از قبل آماده کنید. شما نمی‌توانید در این شرایط درد و ناراحتی را از او دور کنید، ولی می‌توانید برای کمک به او در کنارش بمانید و اگر اجازه داده می‌شود تا اتاق درمان هم او را همراهی کنید.

بعد از یک حادثهٔ جدی، دیدن اینکه کودکتان درد می‌کشد سخت است و شاید اگر شخص دیگری ـ دوستی، همسایه‌ای یا یکی از اقوام ـ برای کمک و آرام کردن شما همراهتان باشد، احساس بهتری خواهید داشت. مادری بعد از بخیه خوردن زخم دخترش گفت: «شنیده بودم که چنین حوادثی برای بچه‌های دیگر اتفاق افتاده، اما وقتی همان اتفاق برای فرزندم رُخ داد مسئله خیلی فرق می‌کرد».

کودکم از هر وسیله‌ای بالا می‌رود، چه کنم؟

بعد از اینکه یک ماه یا بیشتر از راه رفتن کودک می‌گذرد، احتمالاً او شروع به بالا رفتن از صندلی، تخت، کاناپه، پیشخوان و هر چیز دیگری که دستش به آن می‌رسد، می‌کند. او از هر چیزی بالا می‌رود چون میل شدیدی برای لمس و کشف وسایل اطراف خود دارد. وقتی او می‌بیند

والدینش کارهایی انجام می‌دهند که به نظر او جادویی است، مثل حرف زدن با تلفن، شستن ظرفها، روشن کردن چراغها، یا باز کردن درها، او می‌خواهد خودش را به این وسایل نزدیک‌تر و کارهای آنها را تقلید کند و برای انجام چنین کارهایی ــ رسیدن به تلفن یا بالای میز ــ مجبور است از همه جا بالا برود.

دیدن اینکه کودک از هر چیزی بالا می‌رود برای والدین مشکل است زیرا آنها باید امنیت کودکشان را حفظ کنند، یعنی آنها دائماً باید مراقب او باشند و اگر چند دقیقه‌ای کودکشان را تنها بگذارند صدای کشیدن صندلی را می‌شنوند که کودک می‌خواهد برای بالارفتن از یک جای دیگر از آن استفاده کند. والدین اغلب نمی‌گذارند کودک از جایی بالا برود زیرا می‌ترسند سقوط کند، و به احتمال کمتر به این دلیل که ممکن است وسایل خانه راخراب کند. البته شاید هم آنها اصلاً نمی‌خواهند کودکشان از چیزی بالا برود. اما میل کودک برای بالا رفتن از وسایل شدید است و زمانی که او را از این کار منع می‌کنند باعث عصبانیت و ناراحتی کودک می‌شوند. پس از آن والدین یا مجبورند با این رفتار کودک کنار بیایند یا سعی کنند توجه او را به چیز دیگری منحرف کنند.

ممکن است کودکی که در طول روز از همه چیز بالا می‌رود به هنگام شب یا در طول یک خواب کوتاه از تخت خود هم بالا برود، آن هم به این دلیل که نزد والدینش برود یا اتاق را کشف کند. اغلب وقتی برای اولین بار چنین اتفاقی می‌افتد، والدین شگفت‌زده می‌شوند. مادری دخترش را برای یک خواب کوتاه در تختش گذاشت، سپس رفت تا دوش بگیرد. وقتی در حال شستن موهایش بود، صدایی به گوشش خورد، به دوروبرش نگاه کرد و دید دخترش آنجا ایستاده است.

تقریباً غیرممکن است بتوانید کودکتان را مجبور کنید در تختش بماند، اما می‌توانید تدابیری بیندیشید که بالا رفتن از تخت برایش خطری ایجاد نکند. اگر او دائماً از تختش بالا می‌رود، فضای اطراف تخت را خلوت

کنید و اطمینان پیدا کنید که آنجا اسباب‌بازیهای مانع یا وسایلی نباشد که پایش به آن گیر کند و بیفتد. وقتی او در تختش است، ورودیهای راه‌پله‌ها را ببندید؛ و شب‌ها از یک چراغ‌خواب در قسمت ورودی اتاق استفاده کنید تا اگر از تختش بیرون آمد بتوانید او را ببینید. اگر احساس می‌کنید او آمادگی دارد، تخت کودک را کنار بگذارید و او را در تخت اصلی خودش بخوابانید.

برای آنکه در طول روز بتوانید از او در کمال امنیت و رضایت مراقبت کنید، سعی کنید هر بار بالا رفتن را برایش ساده کنید. شاید بخواهید به او یک زیرپایی کوچک بدهید که بتواند آن را با خودش همه جا ببرد یا وسیله‌ای مناسب که بتواند داخل خانه از آن استفاده کند، مثل یک سرسرهٔ کوچک که بتواند در کمال امنیت با آن بازی کند. همچنین می‌توانید یک صندلی را نزدیک پنجره‌ای که از بسته بودن و امنیت آن اطمینان دارید بگذارید تا او بتواند بیرون را ببیند. کوسن‌ها را از روی کاناپه بردارید تا بتواند از آنها بالا برود، یا حتی یک تشک روی زمین بیندازید تا بتواند از آن بالا برود، رویش بپرد و در کمال امنیت به کشف خود ادامه دهد.

تا چه حد باید به امنیت وسایل خانه برای کودکم اهمیت بدهم؟

حفظ امنیت وسایل خانه برای کودک مهم است زیرا کودکان خردسال می‌خواهند همه چیز را کشف کنند. اگر وسیله‌ای در دسترس است، یک کودک زیر سه سال بدون در نظر گرفتن امنیت خود یا ارزش آن شیء به آن دست می‌زند زیرا کودکان خردسال چنان کششی برای لمس کردن، دیدن و کشف کردن دارند که والدینشان مجبورند محیط زندگی آنها را کاملاً ایمن کنند. اما باید بین ایجاد امنیت برای کودک و درک نیاز به کشف کودک هم تعادل ایجاد کنند.

بسیاری از والدین می‌دانند که باید برای پریزهای برق درپوش

بگذارند؛ قفسه‌های حاوی مواد خطرناک را قفل کنند؛ گیاهان و وسایل تیز را از دسترس دور نگه دارند، و اشیای قیمتی را در محل خاصی قرار دهند. اما برایشان سؤال است که جمع و جور کردنها چه مدت باید ادامه داشته باشد. بعضی از والدین احساس می‌کنند باید معنی «نه» را به کودکان آموزش دهند آن هم با کنار گذاشتن وسایلی که او اجازه ندارد به آنها دست بزند. دیر یا زود او باید یاد بگیرد که اجازه ندارد به هر چیزی دست بزند. برخی والدین اشیای ممنوع را کنار می‌گذارند یا اجازه نمی‌دهند کودکشان به آنها دست بزند تا به او یاد بدهند در خانهٔ دیگران هم رفتار خوبی داشته باشند. مادری که به پسرش اجازه نمی‌داد پشت پرده‌های اتاق نشیمن بازی کند، گفت: «من ناراحت خراب شدن پرده‌های خودم نیستم اما نگرانم که او بخواهد با پرده‌های خانهٔ دوستش هم بازی کند». این ترسها باعث می‌شود که والدین نگذارند کودکشان در خانهٔ خودشان هم اکتشاف کند. با این وجود، می‌توان به کودکان اجازه داد به بعضی از وسایل خانه دست بزنند و با آنها بازی کنند و به علاوه به آنها یاد بدهند هر کاری را نباید در خانهٔ دیگران انجام دهند.

والدینی که در خانه خرت و پرتهای زیادی نگه می‌دارند و نمی‌گذارند کودکشان به بسیاری از این وسایل و اشیاء دست بزنند، بین خود و کودکشان کمشکش دائمی ایجاد می‌کنند، زیرا کودک اصلاً نمی‌تواند کششی که او را وادار به لمس اشیاء می‌کند، کنترل کند. آشپزخانه میدان جنگ خانه‌هاست. والدین عصبانی اشتیاق کودکان نوپا را برای کشف درک نمی‌کنند و معمولاً اجازه نمی‌دهند کودکان به ماشین رختشویی، سطل زباله و یخچال دست بزنند و یا این وسایل را قفل می‌کنند یا می‌پوشانند. با این وجود، این مانع شدنها فقط باعث می‌شود کودک برای آزمایش وسایل جالبی که می‌بیند والدینش از آن استفاده می‌کنند، بیشتر وسوسه شود. امکان دارد هر زمان که صدای باز شدن در یخچال را می‌شنود، به سوی آشپزخانه بدود، یا تقلا کند که از روی در ماشین

رختشویی بالا برود تا به وسایلی که روی قفسه‌های آشپزخانه است دسترسی پیدا کند. او فقط می‌خواهد اشیاء را لمس کند، اما والدین اغلب از کودکی که هنوز به سه‌سالگی نرسیده انتظارات زیادی دارند و وقتی جواب نمی‌گیرند احساس می‌کنند این همه «نه» گفتنها قوای آنها را تحلیل می‌برد.

واقعیت این است که کودک نیاز به محدودیت هم دارد، اما کمی که بزرگ‌تر شد محدودیتهای خود را درک می‌کند زیرا اشیای خطرناک و گرانبهایی مانند شومینه، چراغها، تلویزیون و ضبط‌صوت در خانه وجود دارد که نمی‌توان آنها را کنار گذاشت. نیازی نیست که عمداً بقیهٔ چیزهای ممنوع را هم در خانه رها کنید، همان‌طور که نیازی نیست همهٔ لوازم را هم از دسترس دور کنید. به طور مثال، نمی‌شود از ماشین ظرفشویی استفاده نکرد، اما والدین می‌توانند تعدادی قاشق و بشقاب پلاستیکی در دسترس داشته باشند که وقتی کودک می‌خواهد به ظرفشویی نزدیک شود آنها را بگذارد و به این ترتیب کم‌کم اشتیاق کودک برای دست زدن به این وسیله عادی می‌شود. به همین ترتیب، اگر والدین خوراکیهای سالم را در طبقهٔ پایین یخچال بگذارند، شاید کودکشان از اینکه می‌تواند بدون کمک دیگران آنها را بردارد احساس رضایت کند و دیگر نیاز نداشته باشد که به هر چیزی در یخچال دست بزند. اگر والدین اصرار دارند کودک به وسایل غیرخودش اصلاً دست نزند در این صورت باید به او اجازه دهند که حداقل آنها را لمس کند تا هم کودک و هم خودشان طی این مرحله از رشد بیش از حد ناراحت نشوند. هر چه به کودک آزادی بیشتری داده شود، احتمال بیشتری دارد وقتی والدین به او می‌گویند به چیزی دست نزند، به حرفشان گوش کند.

وقتی خانه را به محیط امنی برای کودک تبدیل می‌کنید، با آسودگی خاطر می‌توانید کودکتان را برای مدت زمان کوتاهی در یک اتاق تنها بگذارید تا به کاری رسیدگی کنید یا در اتاق دیگری جواب تلفن را بدهید.

اگر تعداد اشیایی را که او نباید به آنها دست بزند محدود کرده‌اید، وقتی کودک دارد محیط اطراف را کشف می‌کند دچار اضطراب نمی‌شوید. با این وجود، همیشه محدودیتهای کودک را به او یادآوری کنید زیرا اشتیاق او به لمس کردن هر چیزی آن‌قدر شدید است که امکان دارد نتواند جلوی خودش را بگیرد.

اگر می‌خواهید کودکتان به وسایل خانهٔ دیگران دست نزند، کمی قبل از رفتن به او بگویید: «می‌دانم که در خانهٔ خودمان با پرده‌ها بازی می‌کنی، اما وقتی در خانهٔ مادربزرگ هستیم نمی‌توانی این کار را انجام دهی». گاهی می‌بینید کودکتان در خانهٔ دیگران محتاط‌تر رفتار می‌کند و حس کشف کردن محیط در او کمتر از آن حدّی است که انتظار دارید.

شاید لازم باشد هرگاه که به مهمانی می‌روید، موقتاً بعضی از وسایل خانهٔ میزبان را از دسترس کودک دور کنید و آنجا را برای فرزندتان امن کنید، به خصوص اگر آنها فرزند خردسال ندارند می‌توانید از آنها بخواهید موقتاً وسایل شکستنی را در جای دیگری بگذارند. اکثر افراد خواست شما را درک می‌کنند، به خصوص اگر قبل از ترک مهمانی دوباره اشیاء را به جای خود برگردانید.

ایجاد امنیت در خانه برای کودک یکی از راههایی است که به لحاظ اصولی برای رفع نیازهای طبیعی رشد یک کودک زیر سه سال توصیه می‌شود. کودکان خردسال می‌خواهند همه چیز را لمس و امتحان کنند، بنابراین اگر برای این مرحله آمادگی داشته باشید، راحت‌تر آن را طی می‌کنید. و اگرچه شاید فکر کنید که مرحلهٔ دست زدن به هر چیزی هرگز پایان ندارد، به تدریج می‌بینید نیاز کودکتان برای کشف هر چیزی که می‌بیند، کاهش می‌یابد. در سن سه سال و نیمی، او درک بیشتری نسبت به اشیاء و بی‌خطر بودن آنها دارد و می‌تواند کشش خود را کنترل کند و نیاز کمتری برای لمس هر چیزی دارد. بنابراین می‌توانید بسیاری از وسایلی را که از دسترس دور کرده بودید دوباره روی میزها و قفسه‌هایتان بگذارید.

در فروشگاه کودکم می‌خواهد به همه چیز دست بزند، چه کار می‌توانم بکنم؟

همه دوست دارند که به چیزهای جالب و زیبا دست بزنند. بزرگسالان وقتی به فروشگاه می‌روند به سوی وسایلی جذب می‌شوند که می‌توانند آنها را امتحان کنند و اجناسی را انتخاب می‌کنند که بتوانند آنها را بردارند و لمس کنند. کودکان نیز می‌خواهند آنچه را که در فروشگاه می‌بینند دردست بگیرند، اما بسیاری از صاحبان فروشگاهها و والدین نسبت به این موضوع بسیار حساس هستند یا می‌ترسند که به کودک اجازه دهند کالاها را لمس کند.

لمس کردن یکی از اصلی‌ترین راههای یادگیری کودک دربارهٔ محیط اطراف خود است، به خصوص در محیطی که در آن همه چیز برایش تازگی دارد. او با دستش کشف می‌کند و اغلب فقط زمانی می‌تواند چیزی را «ببیند» که آن را لمس کرده باشد. کودک سه‌ساله‌ای به مادرش که یک شیء جالبی را درست جلوی چشم‌های دخترش نگه داشته بود تا آن را ببیند، گفت: «نمی‌توانم از این فاصله آن را ببینم». منظور واقعی کودک آن بود که می‌خواست آن را لمس کند.

وقتی کودکان با والدین خود به خرید می‌روند، درگیری اغلب زمانی رخ می‌دهد که والدین اجناسی را برمی‌دارند، کاملاً آن را تماشا می‌کنند و آن را می‌خرند و کودکان هم می‌خواهند همان کارها را انجام دهند. در فروشگاهها اجناس به جالب‌ترین و خوشایندترین وضع چیده شده و به همین دلیل کودک تحریک می‌شود به آنها دست بزند. والدین معمولاً اجازه نمی‌دهند کودکشان به اجناس فروشگاهها دست بزند زیرا نگران شکستن و خراب شدن این وسایل هستند. کودکان خردسال عواقب شکستن اشیاء را درک نمی‌کنند، اما اگر حواس والدین جمع باشد کودکان به اجناس فروشگاه آسیبی نمی‌رسانند. والدین می‌توانند برای اینکه کودکان از نزدیک یک شیء شکستنی را ببینند یا آن را به آرامی لمس

کنند، آن را در دست‌های خود نگه دارند و به کودکشان اجازه دهند تا با رعایت محدودیتهایی اجناس جالب را بردارند و نگاه کنند.

گاهی اگر به کودک وقت کافی برای بررسی یک شیء داده شود احساس رضایت می‌کند. والدین اغلب هنگام خرید به حدّی عجله دارند که نمی‌توانند منتظر بمانند تا فرزندشان جعبه‌های آبرنگ یا انبوه روسریهای رنگی را تماشا کند. در حالی که اگر والدین کمی آرام‌تر کارهایشان را انجام دهند و به کودکشان چند دقیقه‌ای بیشتر وقت دهند تا به اجناس مورد علاقه‌اش نگاه کند، شاید بتوان از بسیاری از درگیریها جلوگیری کرد.

در بعضی کشورها برخی از فروشگاهها با قرار دادن اسباب‌بازیها و فضایی مخصوص بازی بچه‌ها، خرید کردن را برای بزرگ‌ترها راحت‌تر کرده‌اند.

اگرچه فضاهای بازی بسیار مؤثرند اما بیشتر فروشگاههایی که شما از آنها خرید می‌کنید این فضاها را ندارند و رفتارهای کودکان را تحمل نمی‌کنند. در این موارد وقتی همراه فرزندتان به خرید می‌روید، اسباب‌بازیهای کوچکی از خانه همراه خود ببرید، یا به کودکتان بگویید که چند اسباب‌بازی را که دوست دارد در یک کوله‌پشتی کوچک بریزد و آن را بردارد. شاید این وسایل بازی توجه او را از بعضی کالاهای دیدنی در فروشگاه منحرف کند. زمانی که والدین، صاحبان فروشگاهها و فروشندگان بیشتر به کودکان توجه نشان دهند و نسبت به نیازهای آنها برای دیدن، لمس کردن و کشف با بردباری بیشتری برخورد کنند، خرید کردن برای همه آسان‌تر خواهد شد.

«خودم می‌خواهم این کار را انجام دهم!» این مرحله چه مدتی طول می‌کشد؟

کودکان می‌خواهند بسیاری از کارها را خودشان انجام دهند. یک کودک

هجده‌ماهه می‌خواهد خودش دکمه‌هایش را ببندد، کلید را در سوراخ در بگذارد، از پله‌ها پایین برود و قرص ویتامینش را بخورد. یک کودک دوساله می‌خواهد خودش کاغذ شکلاتش را باز کند و در ماشین کمربند ایمنی را خودش ببندد، در حالی که یک کودک سه‌ساله می‌خواهد با رایانه کار کند و آبمیوه‌اش را خودش در لیوان بریزد. گاهی کودکان در انجام کارهایی که خودشان انتخاب می‌کنند موفق هستند و در موارد دیگر تلاش آنها بی‌نتیجه می‌ماند زیرا مهارت و چیره‌دستی لازم را ندارند. با این وجود، اشتیاق برای اینکه خودشان آن کار را انجام دهند، بسیار شدید است.

والدینی که اشتیاق کودکشان را برای اینکه کارشان را خودشان انجام دهند، می‌پذیرند، به پرورش حس استقلال در او کمک می‌کنند از آنجا که تصویری که کودک از خود می‌سازد تا حدّی بستگی به نحوهٔ پاسخگویی والدین به میل او برای استقلال دارد، وقتی به او اجازه داده می‌شود بعضی از کارها را خودش انجام دهد، حس خوبی نسبت به خودش پیدا می‌کند. از سوی دیگر، اگر والدینش در اکثر موارد او را از انجام کاری منع کنند ممکن است به تواناییهایش شک کند.

معمولاً والدین باید به کودکشان اجازه دهند کاری را که دوست دارد، انجام دهد. اگر موفق نشد می‌توانند او را راهنمایی کنند و اگر او نمی‌تواند به توصیه‌های آنها عمل کند، می‌توانند پیشنهاد انجام کار را به او بدهند. والدین اغلب خیلی زود خودشان را درگیر ماجرا می‌کنند زیرا نمی‌توانند تحمل کنند که کودکشان این‌قدر تقلا کند. آنها به طور طبیعی می‌خواهند کمک کنند، اما کودک اغلب کمک نمی‌خواهد. اگر برای والدین خیلی سخت است که دخالت نکنند باید سعی کنند زمانی که کودکشان مشغول است به کار دیگری بپردازند.

گاهی والدین به کودکشان اجازه نمی‌دهند خودش به تنهایی کاری را انجام دهد. به طور مثال، اعضای خانواده‌ای بعد از تماشای یک سیرک می‌خواستند به خانه بروند که کودک دوساله‌شان اصرار کرد خودش

می‌خواهد بند کفشش را ببندد. همچنان که آنها سعی می‌کردند به او کمک کنند و هر چه سریع‌تر راه بیفتند عصبانی و درمانده شد و به همین دلیل کل اعضای خانواده درگیر شدند.

درنهایت والدین مشکل را به این ترتیب حل کردند و به پسرشان گفتند که او می‌تواند کفشهایش را در ماشین بپوشد و بندهایش را ببندد، اما اغلب چنین درگیریهایی به راحتی حل نمی‌شوند.

برخلاف نیت خوب والدین برای کمک به کودک در انجام کار، گاهی آنها در موقعیت یأس‌آوری قرار می‌گیرند که مثلاً زمانی می‌خواهند کودک را جایی ببرند اما کودک عصبانی است و جیغ می‌کشد و می‌خواهد در همان جایی که هست بماند تا کاری را تمام کند. تحمل چنین وضعیتهایی برای والدین مشکل است زیرا هم نگران نگاههای شاهدان ماجرا هستند و هم از رفتارهای کودکشان درمانده شده‌اند. در این شرایط باید حواس کودک را به چیز دیگر جلب کرد، زیرا او فقط روی نیازهای خودش متمرکز می‌شود و احساس والدین را درک نمی‌کند.

گاهی والدین به این دلیل نمی‌خواهند کودکشان کاری را به تنهایی انجام دهد چون حوصلهٔ ترو تمیز کردن ندارند یا عجله دارند. به همین دلیل وقتی والدین می‌گویند: «بگذار آن کار را من برایت انجام دهم»، ممکن است درگیر مشاجره، دعوا یا اوقات تلخی شدیدی با کودک شوند.

برای کاهش چنین مخالفتهایی، از قبل به کودکتان گوشزد کنید که وقت ندارید خودش لباس بپوشد یا کار دیگری را انجام دهد. «امروز خیلی عجله داریم، پس من می‌خواهم کمکت کنم». سعی کنید حواس او را به چیز دیگری جلب کنید، «چرا وقتی که دارم کفشهایت را پایت می‌کنم به این کتاب نگاه نمی‌کنی؟»، «بگذار تا صبحانه‌ات را آماده می‌کنم، یک داستان هم برایت تعریف کنم».

اگر کاری که کودکتان می‌خواهد انجام دهد خیلی مشکل است یا

به هم‌ریختگی زیادی دارد، آن را به چند مرحله تقسیم کنید و اجازه دهید کودک بخش کوچکی از آن را به عهده بگیرد. اگر او هنوز نمی‌تواند دندانهایش را مسواک بزند، بگذارید وقتی خمیر دندان روی مسواکش می‌زنید آن را نگه دارد، و یا موقع مسواک زدن دستش را روی دست شما بگذارد. او از شرکت در انجام این کارها احساس رضایت می‌کند و با گذشت زمان کم‌کم می‌تواند کارها را به تنهایی انجام دهد.

در این مرحله صبور بودن با کودک مشکل است زیرا صبر، پرت کردن حواس، و آماده کردن کودک دیگر فایده‌ای ندارد ـ کودکتان با عصبانیت هر چه تمام‌تر می‌خواهد خودش کارش را انجام دهد، در حالی که شما نمی‌خواهید یا می‌دانید توانایی انجام آن کار را ندارد. با این وجود، هر چه بیشتر بگذارید او خودش کارش را انجام دهد، در شرایطی که شما مجبورید کاری را خودتان انجام دهید، کمتر مشاجره می‌کنید. و وقتی می‌بینید او از انجام کارهایش تا چه اندازه خشنود است و چه احساس خوبی در مورد تواناییهایش دارد، می‌فهمید چرا مهم است که او کارهایش را خودش انجام دهد.

دخترم می‌خواهد خودش لباس بپوشد، چگونه به او کمک کنم؟

لباس پوشیدن از اولین کارهایی است که بیشتر کودکان سعی می‌کنند آن را انجام دهند. وقتی آنها خودشان لباسشان را می‌پوشند، احساس غرور و هیجان می‌کنند و به دنبال تأیید والدین خود هستند.

نیازی نیست سعی کنید که یک کودک خردسال را متقاعد کنید یا به او لباس پوشیدن را یاد بدهید زیرا اکثر کودکان خودشان این کار را دوست دارند. ابتدا، کودک یاد می‌گیرد کفش، جوراب، و شلوارش را دربیاورد، زیرا کودکان قبل از اینکه بتوانند لباسهایشان را بپوشند می‌توانند آنها را دربیاورند. با رسیدن به سه‌سالگی، ممکن است او بخواهد همهٔ لباسهایش را خودش بپوشد (غیر از بستن بندها و دکمه‌ها)، هر چند

لباسهایش را اغلب پشت و رو می‌پوشد. با رسیدن به چهار یا پنج سالگی، او قادر خواهد شد فقط با کمی کمک همهٔ لباسهایش را بپوشد.

وقتی کودکتان خودش لباس می‌پوشد، شاید از بستن بندها، دکمه‌ها یا پوشیدن بلوزهایی که یقه‌شان تنگ است مأیوس شود. حتی اگر نتواند این کارها را به خوبی انجام دهد، در انجام آنها پافشاری می‌کند ـ موقعیتی که اغلب باعث خشم و بداخلاقی او می‌شود. شاید بتوانید از خریدن لباسهایی که به سختی می‌توان آنها را پوشید و بند دارند یا سخت از سر کودک رد می‌شوند خودداری کنید تا زمانی که او آمادگی پیدا کند خودش این بندها را ببندد.

ضمن اینکه کودک یاد می‌گیرد لباسش را بپوشد، شاید بخواهد این مهارت تازه را تمرین کند و به همین دلیل در طول روز چندین بار لباس عوض می‌کند که باعث می‌شود کوهی از لباس درست شود که نیاز به شست‌وشو دارند. همچنین می‌خواهد خودش لباسهایش را انتخاب کند، گاهی یک لباس تکراری را بارها و بارها انتخاب می‌کند زیرا پوشیدن آن راحت است، یا لباسهایی را انتخاب می‌کند که هنوز اندازه‌اش نیست، تناسبی با هم ندارند، یا برای هوای بیرون یا آن مراسم مناسب نیست. تا زمانی که در خانه هستید نیازی نیست که به نوع لباس پوشیدن و ظاهر کودک توجه کنید. اما در مواقعی که می‌خواهید او ظاهر مناسبی داشته باشد شاید مجبور شوید بر سر لباسی که انتخاب کرده با او مشاجره کنید.

می‌توانید بعضی از مشکلات را به این روش حل کنید که دو لباس مناسب را آماده کنید و به او بگویید یکی را برای پوشیدن انتخاب کند یا فقط لباسهایی را در کمدش بگذارید که اندازهٔ او یا مناسب همان فصل هستند. دیگر اینکه می‌توانید داخل یکی از کشوهایش چند دست لباسی را که با هم تناسب دارند بگذارید و اجازه دهید از این لباسها هرچه می‌خواهد بردارد و بپوشد. انجام همهٔ این کارها نیاز به صرف وقت و انرژی دارد، اما شاید این کار ارزش تلاش را داشته باشد که باعث شود او

هر روز لباسهای خودش را که از قبل مشخص شده انتخاب کند و بپوشد.

وقتی شما عجله دارید، شاید با کودکتان که مصمم است خودش لباسش را بپوشد، درگیر شوید. اگر هر روز صبح باید از خانه بیرون بروید، بهتر است پانزده دقیقه وقت بگذارید تا فرزندتان بتواند خودش لباسهایش را بپوشد و با این برنامه‌ریزی از بسیاری از مشاجره‌ها جلوگیری می‌کنید. در موارد دیگر به او بفهمانید که عجله دارید و برای همین می‌خواهید کمکش کنید. اگر معمولاً گذاشته‌اید که او خودش لباسهایش را بپوشد احتمالاً به شما اجازه می‌دهد در لباس پوشیدن کمکش کنید. اما اگر از خود مقاومت نشان داد، سعی کنید توجهش را به چیز دیگری معطوف کنید، «بگذار سریع لباسهایت را بپوشانم تا بتوانیم برای هم لطیفه تعریف کنیم».

وقتی کودکتان خیلی خوب لباسش را می‌پوشد در می‌یابید که جریان رشد چقدر شگفت‌انگیز است. شاید او دیگر نخواهد این کار را انجام دهد. حتی امکان دارد بگوید: «من نمی‌توانم» یا «نمی‌خواهم این کار را انجام دهم» یا «شما لباسم را تنم کنید». غالباً، وقتی کودکی در انجام کاری مثل لباس‌پوشیدن مهارت پیدا می‌کند علاقه‌اش را به انجام آن کار از دست می‌دهد و این کار برایش تبدیل به یک کار تکراری می‌شود که دیگر ارزش تلاش کردن ندارد. در این صورت ممکن است احساس کنید که او شما را به بازی گرفته است و تصمیم بگیرید او را وادار به لباس پوشیدن نمایید. در نظر داشته باشید اگر کودکان برای انجام کاری تحت فشار قرار بگیرند با سرعت کمتری آن کار را انجام می‌دهند و آن را پشت گوش می‌اندازند. این شما هستید که باید تصمیم بگیرید آیا چنین موردی ارزش درگیری دارد یا خیر.

به نظر می‌رسد سازش و انعطاف‌پذیری مؤثر است. اگر کودکتان خسته و بی‌علاقه است یا فقط خیلی ساده می‌خواهد مدتی مورد توجه و مراقبت قرار گیرد، بهتر است خودتان لباسش را بپوشانید. در موارد دیگر شاید

بخواهید در لباس پوشیدن به او کمک کنید، «شما بلوز را تنت کن و من هم شلوارت را می‌پوشانم». معمولاً با رسیدن به سن پنج‌سالگی از او می‌خواهید خودش همیشه لباسهایش را بپوشد. بنابراین به او بگویید: «قبل از اینکه برای صبحانه خوردن بیایی، می‌خواهم لباسهایت را پوشیده باشی».

بهتر است از درگیریهای شدید با کودک برای پوشیدن لباس خودداری کنید. در فرآیند رشد کودک، گاهی پیشرفت کردن با برگشت به چند مرحله عقب‌تر همراه است. از غرور کودکتان که خودش تنهایی می‌تواند لباسش را بپوشد، لذت ببرید، و مطمئن باشید که او با رسیدن به سن پنج یا شش‌سالگی این کار را به طور دائم انجام خواهد داد.

کودکم چه زمانی آمادگی استفاده از توالت را پیدا می‌کند؟

گذر از مرحلهٔ پوشک و استفادهٔ از توالت مرحلهٔ مهمی در فرآیند رشد کودک است. اگر والدین صبور باشند و کودک را در استفاده از توالت تحت فشار قرار ندهند، خانواده به راحتی این مرحله را طی می‌کند.

اگر کودک را در استفاده از توالت مجبور کنید، ممکن است این مرحله باعث ایجاد خشم و ناراحتی بسیاری در کودک شود.

والدین اغلب خیلی زود تمرین توالت رفتن را برای کودک شروع می‌کنند زیرا احساس می‌کنند از همه جهت تحت فشارند. مهدکودکها و مراکز مراقبت از کودک می‌خواهند کودکان توالت رفتن را یاد بگیرند و دوستان و اقوام هم از والدین انتقاد می‌کنند، «تازه از دوسالگی توالت رفتن را به او یاد می‌دهی! فرزندت مشکلی داره؟» یا «باید به طور جدی توالت رفتن را به او یاد بدهی». بین والدین این رقابت وجود دارد که ببینند فرزند چه کسی با وجود سنّ کمتر توالت رفتن را یاد گرفته است. گویی آموزش توالت رفتن یک مسابقه است. بسیاری از والدین به اشتباه فکر می‌کنند هر چه شتاب رشد کودک بیشتر باشد (و زودتر توالت رفتن را یاد بگیرد)، آن کودک باهوش‌تر یا بهتر است.

به غیر از شروع آموزش توالت رفتن به کودک که در واکنش به فشارهای موجود صورت می‌گیرد، بسیاری از والدین به این دلیل این آموزش را شروع می‌کنند که فکر می‌کنند کودک خودش این مهارت را یاد نمی‌گیرد. اگرچه آنها شاهد بوده‌اند که کودکشان سینه‌خیز رفتن، راه رفتن و حرف زدن را یاد گرفته، اما برایشان سخت است که مطمئن باشند وقتی کودک آمادگی پیدا کند از توالت نیز استفاده خواهد کرد.

کودکان می‌توانند خودشان این کار را تمرین کنند، اما سنّی که آنها می‌توانند این کار را انجام دهند مانند بسیاری دیگر از مراحل رشد، بسیار متفاوت است. بعضی از کودکان خیلی‌زود آمادگی این کار را پیدا می‌کنند. بیشتر کودکان بین دو تا سه‌سالگی توانایی کنترل ادرار و مدفوع خود را پیدا می‌کنند و می‌توانند خودشان به تنهایی از توالت استفاده کنند، اگرچه بعضی از آنها تا سن سه سال و نیمه هم قادر به استفاده از توالت نیستند. عوامل عاطفی مثل تولد یک خواهر یا برادر، نقل مکان به یک خانهٔ جدید یا بازگشت مادر به کار ممکن است این آمادگی را به تأخیر بیندازد.

اغلب، کودکان در هجده‌ماهگی دوست دارند به توالت بروند، اما والدین نباید این را به عنوان نشانه‌ای مبنی بر آمادگی کودک برای توالت رفتن بدانند. در این سن، بدن کودک هنوز به اندازهٔ کافی رشد نکرده و هر نوع استفاده از توالت باید توسط والدین کنترل شود. او فقط موقتاً به کشیدن سیفون و ریختن آب، باز کردن شیر آب و شستن خود، و تقلید کارهای دیگر اعضای خانواده علاقه دارد. بعضی از کودکان که هنوز به دوسالگی نرسیده‌اند از توالت می‌ترسند. کاسهٔ توالت بزرگ است و آنها می‌ترسند در آن بیفتند یا با آب سیفون توالت از سوراخ پایین بروند و ناپدید شوند. یک لگن کوچک پلاستیکی که روی یک صندلی نصب شده کمتر کودک را می‌ترساند، اما بسیاری از کودکان از این لگن مخصوص استفاده نمی‌کنند و اصرار دارند از همان توالتی استفاده کنند که بقیهٔ اعضای خانواده استفاده می‌کنند.

اگر والدین آموزش توالت رفتن را قبل از آمادگی کودک شروع کنند، امکان دارد همهٔ اعضای خانواده با مشکل روبه‌رو شوند. والدین انرژی زیادی صرف می‌کنند تا هر بیست دقیقه یک بار کودک را روی کاسهٔ توالت بنشانند؛ دائماً او را تحسین یا سرزنش می‌کنند؛ مجبور می‌شوند چندبار همه جا را تمیز و خشک کنند که آن هم نتیجهٔ اتفاقهای پیش‌بینی نشده است، و از روش تشویق با دادن شکلات یا برچسب‌های رنگی استفاده کنند تا کودک تشویق شود. به خصوص برای والدین مشکل است که در برابر واکنش‌های منفی یک کودک دوساله نسبت به فشارها یا توصیه‌های آنها مقاومت کنند. کودک در این سن به صورت خودکار تمایل دارد کارهایش را انجام دهد و می‌خواهد موجودیت خود را ثابت کند و از همهٔ جنبه‌های زندگی خود بهره بگیرد، «من می‌توانم آن کار را خودم انجام دهم!» قطعاً کودکانی هم هستند که والدینشان راحت توالت رفتن را به آنها آموزش می‌دهند و کودکانی هم سعی می‌کنند به سرعت استفاده از توالت را یاد بگیرند زیرا آنها دائماً ترس از دست دادن عشق و پذیرش والدین خود را دارند. اما بیشتر کودکان اگر والدینشان آموزش را خیلی زود آغاز کنند، نمی‌توانند با موفقیت این کار را یاد بگیرند.

اغلب، همهٔ تلاشها نتیجهٔ عکس می‌دهد وکودک قویاً در برابر توالت رفتن مقاومت می‌کند. این وضعیت ممکن است ادامه پیدا کند زیرا آنها برای استفاده از توالت بیش از حد تحسین شده‌اند. به محض اینکه او می‌بیند این مورد تا چه حد برای والدینش اهمیت دارد و با رفتن به دستشویی چقدر می‌تواند آنها را خوشحال کند، شاید تشخیص دهد که به همین نسبت با نرفتن به دستشویی می‌تواند آنهارا ناراحت کند. این آگاهی می‌تواند همچون اسلحه‌ای در درگیری برای نشان دادن قدرت به کار رود.

همچنین به این دلیل تلاشها برای آموزش توالت رفتن به کودک ممکن است نتیجهٔ عکس دهد که او بیش از حد تحت فشارِ «پسر بزرگ» بودن قرار دارد. گاهی او آن‌قدر از ناامیدکردن والدینش احساس اضطراب

می‌کند که حتی به دلیل ترس از شکست، سعی نمی‌کند از توالت استفاده کند. در نهایت، کودکی که دوست ندارد تحت فشار و کنترل باشد شاید سعی کند قدرت خود را به کار گیرد آن هم به این وسیله که با توصیه‌های والدینش مخالفت کند. به‌جای استفاده از توالت، ممکن است او دچار یبوست شود یا هر جایی ادرار کند یا به محض آنکه از روی توالت کنار می‌آید مدفوع خود را دفع کند که باعث کثیف کردن زمین یا شلوارش می‌شود. اگر والدین احساس می‌کنند باید آموزش توالت رفتن به کودک را آغاز کنند، آنها باید تا سه‌سالگی صبر کنند و مطمئن شوند که این آموزش با دیگر تغییرات رشدی تداخلی نداشته باشد.

بهترین روش آن است که صبر کنید تا کودک خودش آمادگی پیدا کند. کودکان دارای یک تمایل درونی برای رشد و بالندگی هستند، اشتیاق عمیقی برای تقلید از والدین و خشنودی آنها دارند، و اینکه تعیین کنند خودشان کارهایشان را انجام دهند. اگر کودک قبل از آنکه به لحاظ جسمی و عاطفی آمادگی پیدا کند برای استفاده از توالت تحت فشار قرار نگیرد، همهٔ این کشش‌ها به یکدیگر پیوند خواهند خورد. این کار نیاز به ایجاد بردباری و اعتماد در کودکتان دارد. عاقبت او به شما می‌گوید که می‌خواهد از توالت استفاده کند. او را مورد حمایت قرار دهید و به او کمک کنید، «دوست داری چراغ را برایت روشن کنم؟» می‌خواهی کمکت کنم شلوارت را دربیاوری؟» می‌توانید کارهای کوچکش را تأیید کنید یا شاید بخواهید لذت و غروری را که از انجام این کار به او دست می‌دهد برایش بازگو کنید.

همین که کودک شروع به استفاده از توالت می‌کند به سرعت پوشک را کنار می‌گذارد. با این وجود، حتی بعد از چهارسالگی هم، گاهی خودش را خیس می‌کند؛ که این اتفاق ممکن است بر اثر اضطراب یا زمانی که کودک سخت سرگرم بازی بوده و فراموش کرده به موقع توالت برود، روی دهد. تا زمانی که او را به دلیل توالت رفتن بیش از حد مورد تحسین

قرار نداده باشید یا به دلیل روشی که قبلاً از توالت استفاده می‌کرد یا خیس کردن خودش او را شرم‌زده نکرده باشید، با خیس کردن خودش احساس بدی پیدا نمی‌کند.

نگرش شما در مورد آموزش توالت رفتن تا حد زیادی نشان می‌دهد که چقدر در این مرحله از فرآیند رشد کودک خود موفق هستید. اگر با کودک درگیر شوید احتمالاً این روند ادامه پیدا می‌کند. اما اگر آرامش خود را حفظ کنید و اجازه دهید کودکتان در این کار خودش پیشگام باشد، شما و او این مرحله را راحت‌تر طی می‌کنید.

۵ تعیین محدودیتها

چگونه تربیت و تنبیه را در مورد کودکم اجرا کنم؟

والدین اغلب احساس می‌کنند بیشتر ساعات روز را صرف تربیتِ کودکان خردسال خود می‌کنند و مدام تکرار می‌کنند، «با آن اسباب بازی این‌طوری بازی نکن - شاید به کسی صدمه بزنی»، «کسی را نزن»، «آن حیوان را اذیت نکن»، «باید همین الآن بیایی»، «صدایش خیلی بلند است». محدویت قائل شدن برای کودکان خردسال می‌تواند سخت، پیچیده و وقت‌گیر باشد، اما انجام این کار ضروری است. والدین باید به کودکان خود رفتار درست را بیاموزند و در ضمن رفتار ناپسند آنها را نیز کنترل کنند یا تغییر دهند. این کار باید تا زمانی ادامه پیدا کند که او به اندازهٔ کافی بزرگ شده باشد و بتواند تا حدی نسبت به اعمال خود کنترل داشته باشد و درک کند چرا قوانین اهمیت دارند. اما اگر والدین می‌خواهند تربیتشان اثربخش باشد باید در مورد رشد کودک خودمحورشان اطلاعات کافی داشته باشند و به انتظارات واقعی، همدردی، صبر، عشق و احترام به کودک خود نیز توجه کنند.

تربیت کودکان خردسال بخش بسیار مهمی از وظایف مربوط به پرورش کودک است؛ با این وجود، والدینی هم هستند که اعتقادی به محدودیتهای لازم ندارند. بعضی از آنها احساس می‌کنند رفتار کودکشان آنها را از پای درآورده است و شاید ندانند اصلاح رفتار او را از کجا باید شروع کنند. برخی دیگر از والدین اصلاً به اهمیت محدودیتها فکر نمی‌کنند یا این کار را به همسایه‌ها، دوستان، اقوام و از همه مهم‌تر به آموزگاران می‌سپارند. احتمالاً اصلی‌ترین دلیلی که سبب می‌شود والدین از آموزش نظم به کودکشان صرف‌نظر کنند این است که می‌ترسند با خشم و از دست دادن عشق کودک خود روبه‌رو شوند. در این شرایط آنها نه تنها از درگیری رودررو می‌گریزند، بلکه رفتارهای ناشایست کودکان را هم نادیده می‌گیرند، تسلیم آن می‌شوند یا در صدد توجیه آن برمی‌آیند. «بچه‌ها رفتارهای بچگانه از خود نشان می‌دهند». اما برقراری

محدودیتهای قطعی یکی از اصلی‌ترین مسئولیتهای والدین است و وظیفه‌ای نیست که بتوان آن را نادیده گرفت یا کنار گذاشت.

بسیاری از والدین نسبت به توانایی خود تردید دارند: «آیا من خیلی سخت‌گیرم یا خیلی ملایم؟ آیا از کودکم انتظار بیش از حد دارم؟» والدین از مشاهدهٔ رفتار ناشایست کودک خود در حضور جمع خجالت‌زده می‌شوند و می‌پرسند چه چیزی را در مورد تربیت کودک اشتباه کرده‌اند یا چرا رفتار کودک آنها بدتر از کودکان دیگر است. از آنجا که رفتار کودک اغلب انعکاسی از رفتار والدین است، آنها احساس می‌کنند در اثر رفتار ناشایست فرزندشان آسیب‌پذیر شده و مورد قضاوت دیگران قرار گرفته‌اند. وجود چنین احساساتی طبیعی است و والدین باید بدانند که رفتار ناشایست بخش اصلی رفتارهای دوران کودکی را تشکیل می‌دهد. کودک با اعمال مختلف، چه خوب و چه بد، یاد می‌گیرد چه رفتاری درست است، تا وقتی که درک کند چه رفتاری پسندیده و چه رفتاری ناشایست است.

والدین باید از کودک بر اساس سن و توانایی درک او انتظار رفتار مناسب داشته باشند و روشهای تربیتی مناسب نیز به‌کار گیرند. کودکی که هنوز به دوسالگی نرسیده نیاز به مراقبت همیشگی و تذکر دائم دارد، در حالی که یک کودک چهار یا پنج ساله به اندازهٔ کافی بزرگ شده که از او انتظار داشته باشیم در مواردی رفتارهای خودش را کنترل کند و تا حدی قدرت تشخیص خوب از بد را دارد. روشهایی که در مورد کودکان بزرگ‌تر مؤثر است، مثل در نظر گرفتن «زمانی کوتاه ومشخص» برای دورماندن کودک از فعالیتهایی که دوست دارد یا بیان عواقب رفتارهای ناشایست کودک باصدای بلند از زبان خودش، در مورد کودکان خردسال که هنوز به قدرت درک کامل نرسیده‌اند و یا در به‌خاطر آوردن قوانین مشکل دارند تأثیری ندارد.

کودکان سه‌ساله و کوچک‌تر چنان درگیر نیازهای رشدی خود مثل

کشف کردن، لمس کردن و انجام دادن کارهای مربوط به خودشان هستند که در رعایت کردن محدودیتها و مقررات با مشکل روبه‌رو می‌شوند. از آنجا که نیازهای فوری آنها بسیار شدید است و کاملاً به «اکنون» توجه دارند، معمولاً تشخیص نمی‌دهند کارشان اشتباه است، حتی اگر در این باره بارها به آنها تذکر داده باشند. کودکانی که در این سن هستند وقتی مورد سرزنش قرار می‌گیرند اغلب غافلگیر و آزرده می‌شوند.

برای اِعمال محدودیتها، والدین (یا مراقبان) به اجبار باید کمابیش در کنار کودک بمانند و موارد خاص را به او یادآوری کنند، خودشان را درگیر نیازهای کودک کنند، و همیشه از کاری که او انجام می‌دهد آگاه باشند. وقتی کودکان تحت مراقبت نباشند، رفتار مناسب یا ناشایست آنها دیده نمی‌شود.

اگر کودکی هنگام بازی رفتار مناسبی ندارد، والدینش باید شاهد بازی کودک باشند و رفتار او را باملایمت ولی قاطعانه اصلاح کنند: «نه، تو نمی‌توانی این جوری بازی کنی، این کار خیلی خطرناک است». اگر گفت‌وگو مؤثر نیست، والدین باید او را از آن موقعیت خارج کنند و سپس با کار دیگری سرگرمش نمایند، «به تو اجازه نمی‌دهم از آن صندلی بالا بروی چون ممکن است بیفتی، اما می‌توانی اینجا روی این کوسن‌ها بازی کنی». گاهی ارائه یک پیشنهاد جایگزین مؤثر است زیرا کودکان با دیدن اشیاء و فعالیتهای جالب دیگر به راحتی توجهشان جلب می‌شود. برقراری ارتباط بین یک محدودیت و یک فعالیت نیز مؤثر است زیرا یک کودک خردسال می‌تواند این رابطه را درک کند، «اگر می‌خواهی سوار دوچرخه‌ات شوی، مجبوری جلوی خانه بازی کنی»، «اگر می‌خواهی در حیاط بازی کنی، باید ژاکت بپوشی».

کودکان سه‌ساله و کمتر از آن اغلب به محدودیتها جواب رد می‌دهند و می‌گویند: «نه»، نه تنها به این دلیل که می‌خواهند به کارهای خودشان ادامه دهند، بلکه به آن جهت که آنها در حال ارزیابی استقلالشان هستند و

دارنـد یـاد مـی‌گیرند تـوانـایی انـجام چـه کـارهایی را دارنـد. گـاهی محدودیتهایی که والدین اِعمال می‌کنند غیرضروری است زیرا تـوانـایی یک کـودک خـردسال را نـاچیز مـی‌شمارند. بـه کـودک سـه‌ساله‌ای کـه می‌خواست یک پیچ‌گوشتی را به دست بگیرد گفته شد: «نه، آن وسیله بیش از حد تیز است». اما وقتی او اعتراض کرد، پدرش تـصمیم گـرفت بگذارد او پیچ‌گوشتی را به دست بگیرد و پشت میز در کنارش نشست تا مراقب او باشد. او خوشحال بود، و پدرش متوجه شد کـه مـی‌توانـد از شدت بعضی از محدودیتها بکاهد.

معمولاً والدین می‌دانند که دلشان می‌خواهد کودکشان چطوری رفتار کند. با دیدن رفتار ناشایست او خشمگین می‌شوند و موقتاً کودک را از عشق و توجه خود محروم می‌کنند. ولی چون کودک خردسال بـه تأیـید والدینش نیاز دارد، زمانی که به دلیل انجام کاری اشتباه مورد انتقاد قرار می‌گیرد، آزرده می‌شود. او نمی‌تواند رفتارش را از خودش جـدا کـند و احساس می‌کند کاملاً طردشده است. عدم تأیید والد اغلب سبب ترغیب یک کودک دو یا سه‌ساله برای تغییر رفتارش می‌شود و او بـعد از ایـنکه رفتارش را به دلخواه والدینش اصلاح کرد به سوی آنها می‌دود تا او را در آغوش بگیرند و مورد محبت قرار دهند.

اما یک کودک چهار یا پنج‌ساله ممکن است چنین واکنشی نشان ندهد و بعد از تنبیه احساسات آزرده و آشفته‌اش به خشم و مـقاومت تـبدیل شود، و ممکن است بخواهد قدرت خود و محدودیتهای اِعمال شده از سوی والدینش را مورد آزمایش قرار دهد. با این وجود، او هم می‌خواهد دوستش بدارنـد و مـورد تأیـید بـاشد و درمـی‌یابد کـه پـذیرش والدیـن انگیزه‌ای قوی برای او به شمار می‌آید.

در مـورد کـودکان چـهار و پـنج‌ساله اِعـمال مـحدودیتهای گـفتاری و منحرف کردن توجه او به مسئله دیگر مؤثر است، اما از آنجا که آنها نسبت به کودکان خـردسال درک بـهتری از نـتایج کـارهای خـود دارنـد، دیگـر

روشهای تربیتی را نیز می‌توان در مورد آنها اِعمال کرد. وقتی کودک چهار یا پنج‌ساله‌ای عصبانی و پرخاشگر می‌شود، والدینش می‌توانند تلاش کنند تا حواس او را متوجه موضوع دیگری کنند. اگر آرام نگرفت باید با قاطعیت به او بگویند: «رفتارت غیرقابل قبول است. اگر به رفتارت ادامه بدهی، مجبوری در اتاقت بمانی». اگر والدین اجباراً این روش را به‌کار گرفتند، به محض اینکه کودک پذیرفت رفتارش را اصلاح کند اجازه دهند از اتاقش بیرون بیاید.

در چنین مواقعی بهتر است بگذارید او خودش مدت زمانی را که باید در اتاقش بماند، تعیین کند. وقتی والدین محدودیتی اِعمال می‌کنند، غیراز محدودیت زمانی، آرام شدن فقط تا مدتی لازم است که کودک خونسردی خود را به دست آورد. اگر به جای اینکه والدین مدت زمانی مثل بیست تا سی دقیقه را برای کودک تعیین کنند، فقط او را به اتاقش بفرستند، شاید او به محض اینکه با اسباب‌بازیها و کتابهایش سرگرم شود، آرام گیرد و اصلاً فراموش کند که چرا او را به اتاقش فرستاده‌اند. حتی پانزده دقیقه تنها ماندن هم برای کودک خیلی طولانی است، مگر اینکه کودک خودش بخواهد این مدت را تنها باشد. هدف فقط در نظر گرفتن مدت زمانی برای دورماندن کودک از اعضای خانواده نیست، بلکه تغییر رفتارهای ناشایست در اوست. با این وجود، اگر کودکی از زمانِ تنها ماندن در اتاقش سوءاستفاده کند یا اگر رفتارش را تغییر ندهد و همچنان بدرفتاری ادامه یابد، والدین باید خودشان مدت زمان تنها ماندن برای او را تعیین کنند.

در بسیاری از مواقع، والدین کودکان چهار و پنج‌ساله با کنار گذاشتن بعضی از اسباب‌بازیها یا گرفتن برخی از امکانات، آنها را تنبیه می‌کنند. این کار زمانی می‌تواند بسیار مؤثر باشد که ارتباطی بین رفتار ناشایست کودک و آنچه که کنار گذاشته شده وجود داشته باشد. به طور مثال، اگر کودکی از دوچرخه‌اش به شیوه‌ای خطرناک استفاده می‌کند، گرفتن

دوچرخه به طور موقت نتیجهٔ دلخواه را درپی دارد. کودکی که مدام شن‌ها را به اطراف پخش می‌کند امکان بازی کردن در زمین شن را برای یک بعدازظهر از دست خواهد داد. والدین قبل از گرفتن چیزی از کودک، باید او را آگاه کنند که در صورت ادامهٔ رفتار نادرست چه چیزی اتفاق می‌افتد. کنار گذاشتن یک وسیله یا امکانات نباید برای زمانی بسیار طولانی اِعمال شود زیرا باعث می‌شود او فقط بر ناعادلانه بودن موقعیتی که در آن قرار گرفته توجه کند و نه بر رفتار نادرستش. هدف از این تنبیه کمک به کودک است تا بتواند ارتباط بین دو چیز را درک کند، به طور مثال، استفاده نادرست از دوچرخه و از دست دادن دوچرخه. اغلب فقط هشدار دادن به کودک دربارهٔ عواقب یک کار بد کافی است تا کودک را از انجام مجدد آن رفتار نادرست باز دارد.

با این وجود، امکان یافتن ارتباط همیشه هم وجود ندارد. اگر کودکی برادرش را می‌زند، والدین باید چه چیزی را از دسترس او دور کنند؟ گاهی والدین کودک را از چیزی که به موضوع ربط ندارد محروم می‌کنند، مثل یک اسباب‌بازی، امتیاز استفاده از چیزی یا خوردن دسر مورد علاقه. اگرچه عاقلانه نیست که از دسر برای اِعمال قدرت استفاده شود، بسیاری از والدین درمی‌یابند که وقتی کودکشان را تهدید می‌کنند که نمی‌تواند بعد از غذا خوراکی شیرین و خوشمزه بخورد او رفتارش را تغییر می‌دهد. او این کار را به آن جهت انجام نمی‌دهد که نکتهٔ تربیتی مورد نظر والدینش را درک کرده بلکه می‌خواهد مورد تنبیه قرار نگیرد.

وقتی والدین چیزی را از دسترس کودک دور می‌کنند یا روشهای انضباطی دیگری به کار می‌گیرند، باید اطمینان پیدا کنند که رفتارهای نادرست کودک بلافاصله تصحیح می‌شود. این کار سبب می‌شود کودک بین رفتارش و پیامدهای آن ارتباط برقرار کند، و به والدین اطمینان می‌دهد کارشان درست بوده است. اما اگر والدین به هنگام صبح به کودک بگویند که بعدازظهر او را تنبیه خواهند کرد، او می‌داند که شاید آنها تا آن‌وقت این کار را فراموش کنند یا تغییر عقیده بدهند.

مادری که با کودک پنج ساله‌اش در رستوران نهار می‌خورد به او گفت: «اگر به این رفتارهای بدت ادامه بدهی، امشب باید ساعت ۷ به رختخواب بروی». وقتی کودک به رفتارهایش ادامه داد مادرش گفت: «بسیار خُب. حالا دیگر مجبوری ساعت ۶/۳۰ بخوابی». این تنبیه به نظر آن‌قدر بعید بود که کودک نمی‌دانست چه بکند و به رفتار بدش ادامه داد. آن مادر به‌جای آنکه کودک را به یک تنبیه دور و مبهم تهدید کند، می‌توانست حواس کودک را به موضوع دیگری جلب نماید یا می‌توانست به او بگوید او را پشت میز دیگری می‌نشاند یا به او اخطار می‌داد که رستوران را ترک می‌کنند. در آن صورت کودک می‌توانست بین رفتارش و عواقب آن ارتباط برقرار کند. یکی از روشهای تربیتی که بعضی از والدین آن را در مورد کودک سه یا چهارساله مؤثر می‌دانند، شمردن است «به محض اینکه تا پنج شمردم، می‌خواهم داخل خانه باشی» یا «تا ده می‌شمرم تا برای حمام رفتن آماده شوی». این روش معمولاً محدودیت ایجاد می‌کند، هشداردهنده است و زمان معینی در اختیار کودک قرار می‌دهد، با وجود این اگر بیش از حد به کار گرفته شود، دیگر تأثیری ندارد.

یکی از مهم‌ترین اصول تربیت کودک در هر سنّی، لحن صدایی است که والدین به کار می‌برند. وقتی لحن صدای آنها قاطع و مطمئن باشد، کودکان اغلب به خوبی پاسخ می‌دهند، اما وقتی والدین خودشان هم نسبت به محدودیتی که در نظر می‌گیرند مطمئن نیستند، کودکان پیامهای درهم و مختلفی را دریافت می‌کنند. مؤثرترین لحن، لحنی محترمانه اما قاطع است. والدین باید محدودیت مورد نظر خود را با صدای آرام، مؤدب و قاطع بیان کنند. اگر این روش مؤثر نباشد، می‌توانند با شدت بیشتری برخواستهٔ خود تأکید کنند و با صدای تحکم آمیزتری با کودک صحبت کنند. اما فریاد زدن بر سر کودک به اندازهٔ بیان قاطع یک محدودیت مؤثر نیست (اگرچه اغلب فریاد نزدن مشکل است). گاهی

مقاومت در برابر خواستهٔ کودک مؤثر است، آن هم به صورتی که یک اخطار یا ممنوعیت به آرامی تکرار می‌شود.

والدین هنگام برخوردهای انضباطی با کودک باید خشم خود را کنترل کنند. زمانی که والدین از مشکلات شخصی رنج می‌برند، ممکن است نسبت به رفتار کودک حساسیت بیش از حد نشان بدهند. آنها باید اجازه دهند کودک چهار یا پنج ساله‌شان بداند که در شرایط روحی بدی هستند و در مواردی اگر بی‌دلیل عصبانی شده‌اند، از کودک خود عذرخواهی نمایند. هنگامی که والدین احساس می‌کنند کنترل خود را از دست داده‌اند و نمی‌توانند خشم خود را کنترل کنند، باید مدتی را در اتاق جداگانه‌ای دور از کودک خود بمانند تا آرام شوند.

والدین نباید در مورد تربیت کودکشان بیش از حد قاطع یا خشن باشند. اگر کودک همیشه مورد مؤاخذه قرار بگیرد یا همیشه در معرض سرزنش باشد و احساس نکند که والدین او را می‌پذیرند، انگیزه‌ای برای خوب رفتار کردن ندارد. والدینی که بیش از حد به کودکشان سخت می‌گیرند، فقط باعث می‌شوند او احساس بدی به خودش پیدا کند و خشم و پرخاشگری را در او تقویت می‌کنند.

شاید یادآوری احساسات دوران کودکی برای والدین راهگشا باشد. آیا روش تربیتی والدینشان نیز توأم با خشونت بود؟ آیا می‌خواهند کودکشان هم همان خشم و سرخوردگی را داشته باشد که خودشان تجربه کرده‌اند؟ والدینی که احساس می‌کنند رفتار والدینشان ناعادلانه بوده است اغلب می‌گویند آنها نمی‌خواهند کودکشان را به همان روش تربیت کنند، اما در لحظات خشم، بردباری بسیاری لازم است تا بتوان به روشهایی مناسب با رفتار ناشایست کودک برخورد کرد.

به یاد داشته باشید کودکان فقط از گفتار شما یاد نمی‌گیرند، بلکه از رفتارتان نیز می‌آموزند. اگر با کودکتان با مهربانی و احترام رفتار کنید و به او نشان دهید که برایش ارزش قائل هستید، او نیز از رفتار شما

الگوبرداری می‌کند. وقتی کودکان احساس خوبی داشته باشند، معمولاً رفتارشان مؤدبانه است و راحت‌تر محدودیتهایی را که برایشان در نظر گرفته‌اید، قبول می‌کنند. به علاوه، وقتی با کودکان با احترام رفتار می‌شود، آنها رفتار مؤدبانه را یاد می‌گیرند. این نکته اهمیت دارد که وقتی از کودکتان راضی هستید او را تحسین و تشویق کنید و به همان نسبت وقتی از رفتار او ناراحت هستید برایش محدودیتهایی را قائل شوید.

آموزش کنترل رفتار به کودکان نیازمند زمان و بردباری است. تشخیص درست از غلط فرآیندی تدریجی است، و کودکان در این سنین هنوز قادر نیستند استدلال کنند. اگر همهٔ راهها را امتحان کرده‌اید و کودکتان هنوز رفتارهای ناشایست از خود نشان می‌دهد، با وجود آنکه در سنّی است که باید کنترل مناسبی نسبت به رفتار خود داشته باشد، بررسی کنید چه چیزی او را این چنین آشفته کرده است. تولد یک نوزاد، نقل مکان، بیماری یکی از اعضای خانواده، یا طلاق می‌تواند به وجود آورندهٔ مشکلات رفتاری کودکان باشد. شاید مدت زمان طولانی از فرزندتان دور بوده‌اید. اگر به دلیل ادامهٔ چنین شرایطی با مشکلات تربیتی در مورد کودکتان روبه‌رو شده‌اید، برای کمک به فرزندتان از مشاوره‌های تخصصی کمک بگیرید.

با بدخُلقیهای کودکم چه کنم؟

کودک دوساله‌ای در حالی که شکلاتی را از قفسه فروشگاه بیرون می‌کشد، فریاد می‌زند، «همین الآن این را می‌خواهم!»

مادرش می‌گوید: «امروز نمی‌توانی شکلات بخری.»

«می‌توانم، من شکلات می‌خواهم!»

وقتی مادرش باز هم تقاضای او را رد کرد، واکنش کودک همراه با بدخُلقی شدید خاص سن خودش همراه بود: جیغ کشید، گریه کرد و به همه چیز لگد انداخت. تماشای این بدخلقیها سخت است. کودکان آشفته

می‌شوند و عذاب می‌کشند و همین می‌تواند سبب درماندگی والدین شود.

چرا کودکان بدخلقی می‌کنند؟ گاهی کودک فقط بیش از حد خسته یا گرسنه است. با این وجود، در اغلب موارد دلیل این بدخلقیها در ارتباط با فرآیند رشدی کودک است. کودکان کنترل کمی نسبت به رفتار خود دارند؛ آنها در زمان حال و اکنون زندگی می‌کنند و بر اساس خواسته‌های لحظه‌ای خود رفتار می‌کنند. وقتی والدین به خواسته‌های کودک با گفتن «نه» پاسخ می‌گویند، او واکنش منفی نشان می‌دهد. گاهی احساس می‌کند باید با هر چیزی مخالفت کند. کودکان خردسال توانایی تفکر منطقی ندارند و از استدلال فرد بزرگسال تبعیت می‌کنند. کودک درک نمی‌کند چرا والدینش تقاضای او را قبول نمی‌کنند با اینکه به او می‌گویند این‌قدر دوستش دارند. یکی دیگر از دلایل بدخلقی کودکان، به خصوص در مورد خردسالانی که هنوز توانایی حرف زدن ندارند، آن است که در بیان نیازها و خواسته‌های تمام و کمال خود، ناتوان هستند. هنگامی که والدین آنها را درک نمی‌کنند، درمانده می‌شوند.

اگر نگران بدخلقیهای کودکتان هستید، شیوه‌هایی برای برخورد با آن وجود دارد که می‌توانید آنها را امتحان کنید. یکی از این شیوه‌ها پیشگیری است. شما با خواسته‌های کودکتان آشنا هستید و می‌توانید حدس بزنید که او در چه شرایطی بدخلق می‌شود و بهتر است از قبل برای این مواقع چاره‌ای بیندیشید. به‌طور مثال، وقتی مجبورید در قسمت فروش شکلات یا در مراکز خرید با کودکتان درگیر شوید، از قبل چند اسباب‌بازی کوچک، آبمیوه، یا بیسکویت همراه داشته باشید. همچنین می‌توانید قبل از ترک خانه محدودیتهایی را به کودک سه یا چهارساله خود گوشزد کنید، «امروز فقط می‌خواهیم به فروشگاه سر بزنیم و نمی‌خواهیم چیزی بخریم» یا «یادت باشه، من فقط می‌خواهم برایت یک چیز بخرم». سعی کنید بفهمید که او محدودیتهای در نظر گرفته شده را درک کرده، اما

به یاد داشته باشید که برای او سخت است «فقط نگاه کند» و چیزی نخرد.

روش دیگری نیز وجود دارد که شاید مانع از بدخلقی شود: سازش. می‌توانید به کودکتان بگویید: «آبنبات نمی‌خرم، ولی برایت چوب‌شور می‌خرم». گاهی این روش و دیگر شیوه‌های پیشگیری مؤثر است، اما به رغم تلاشهایتان ممکن است کودک باز هم بدخلقی کند. در چنین شرایطی باید تصمیم بگیرید چه واکنشی نشان دهید. به احتمال زیاد واکنش شما با توجه به شرایط، جایی که در آن هستید و شخصی که در کنارتان است، بسیار متفاوت است. اما انتخابهایتان همان خواهد بود ـ می‌توانید نیاز کودکتان را برآورده کنید، توجه او را به چیز دیگری جلب کنید یا اجازه دهید بدخلقی کند.

شاید بخواهید تقاضای او را جواب دهید، زیرا فکر می‌کنید خواسته‌اش آن‌قدرها هم نامعقول نیست. شاید وقتی برای اولین بار تقاضایش را رد می‌کنید بیش از حد سخت گیر به نظر بیایید یا شاید احساس کنید «نه» گفتن ارزش درگیری یا بدخلقی را ندارد.

اگر نمی‌خواهید تسلیم کودکتان شوید سعی کنید توجه او را به مورد دیگری جلب نمایید. اوقات لذت‌بخشی را که همین اواخر تجربه کرده به یادش بیاورید، سرگرمی جالبی را به او نشان دهید یا دربارهٔ رویداد خوبی که به زودی برایش اتفاق خواهد افتاد صحبت کنید. شاید شگفت‌زده شوید که منحرف کردن توجه او تا چه حد می‌تواند در فرو خواباندن یک تعارض مؤثر باشد.

در نهایت، شاید برایتان مهم نباشد که کودک بداخلاقی کند و در برابر خواسته‌اش مقاومت می‌کنید. اگرچه کنار آمدن با چنین عکس‌العملی سخت است. اگر خونسرد باشید، کودکتان خیلی زود آرام می‌شود. فقط اطمینان پیدا کنید که وقتی بدخلق است سلامت او حفظ می‌شود و نمی‌تواند به خودش یا دیگران آسیب برساند یا هرگونه خسارتی ایجاد کند.

تحمل بدخلقیها برای شما و کودک خردسالتان مشکل است. اما همچنان که کودک بزرگ‌تر می‌شود درک عمیق‌تری پیدا می‌کند و در نظر گرفتن محدودیتها در مورد کودک برایتان راحت‌تر خواهد بود. پس از طی مرحلهٔ رشدی «من آن را می‌خواهم، همین حالا»، درگیریهایی که بر اثر بدخلقیهای او به وجود می‌آید بسیار کمتر خواهد شد.

آیا تنبیه بدنی واقعاً مؤثر است؟

ممکن است والدین از روی خشم یا ناکامی یا زمانی که نمی‌دانند چه روش دیگری به کار ببرند، کودکشان را تنبیه کنند. بعضی از والدین معتقدند تنبیه بدنی تنها راهی است که به کودکان حرف‌شنوی و رفتار خوب را یاد می‌دهد. با این همه، تنبیه بدنی در مورد کودکان لازم نیست؛ راههای دیگری وجود دارد که به کارگیری آنها در تغییر رفتار کودک مؤثرتر است.

هنوز در جامعهٔ ما تنبیه بدنی روش تربیتی فراگیری است. بسیاری از والدین با گفتن این جمله «من تنبیه شدم و همین باعث شد که رفتارم را اصلاح کنم» یا «تنها روش برای تفهیم رفتار درست به کودک است» از تنبیه بدنی دفاع می‌کنند. بعضی دیگر از کتک زدن کودکان خود احساس گناه می‌کنند، در حالت تدافعی قرار می‌گیرند و آشفته می‌شوند «می‌دانم که نباید او را تنبیه می‌کردم، اما...» وقتی آنها در حضور جمع شاهد تنبیه کودک هستند اغلب چهره درهم می‌کشند و می‌پرسند «این همان کاری است که من هم در مورد کودکم انجام می‌دهم؟» بعضی از والدین بعد از تنبیه کودک خود احساس گناه می‌کنند و می‌خواهند با در آغوش گرفتن کودک یا یک عذرخواهی موضوع را تمام کنند تا به خودشان اطمینان دهند که عشق کودک خود را از دست نداده‌اند. والدین دیگری می‌گویند باوجود آنکه کودک را تنبیه کرده‌اند اما بعید می‌دانند که رفتار منفی او اصلاح شود. حتی والدینی که قاطعانه به تأثیر تنبیه اعتقاد دارند

می‌گویند که این کار فقط به طور موقت جلوی رفتار ناشایست کودک را می‌گیرد.

تنبیه کودکان مشکلاتی به همراه دارد. یکی این است که کودک رفتار والدینش را تقلید خواهد کرد. اگر آنها او را می‌زنند تا رفتارش را تغییر دهد، چرا او نباید کسی را که برخلاف خواسته‌اش عمل کرده، بزند؟ آیا منصفانه است که والدین به کودک بگویند: «کسی را نزن» در حالی که خودشان او را کتک می‌زنند؟

تنبیه بدنی می‌تواند در مورد کودک زیر دو سال و نیم مشکل خاصی ایجاد کند زیرا کودک در این سن قبل از انجام یک کار درک نمی‌کند که آن رفتار غلط است. شاید او فقط به دلیل زیبایی یک گلدان شیشه‌ای به آن دست زده است. اگر او ناگهان تنبیه شود نمی‌فهمد کارش نادرست بوده است، بلکه بیشتر به درد و ضربهٔ روحی ناشی از تنبیه توجه می‌کند. برای کودکی به این سن بسیار مشکل است که ارتباطی بین رفتار خود و تنبیه شدن پیدا کند، اگرچه یکی از اهداف تنبیه آن است که کودکان این ارتباط‌ها را درک کنند.

تنبیه کودکی که بیشتر از سه یا چهار سال سن دارد امکان دارد مانع از تربیت صحیح او شود. والدین امیدوارند کودکشان عاقبت انضباط فردی را درک کند و بتواند خوب و بد را تشخیص دهد. بزرگ‌تر که می‌شود باید کم‌کم نسبت به رفتار ناشایست خود احساس بدی پیدا کند، و باید احساس گناه به تدریج در او شکل بگیرد تا او را از انجام رفتار نادرست بازدارد. اما وقتی او به دلیل کارهای اشتباه خود تنبیه شده باشد، کنترل رفتارش را یاد نمی‌گیرد. شاید در عوض یاد بگیرد تا زمانی که گیر نیفتاده می‌تواند به رفتار بد خود ادامه دهد و اگر گیر افتاد، هر نوع احساس گناهی که داشته باشد با تنبیه برطرف می‌شود زیرا «بهای عواقب کارهای خود را پرداخته است».

در نهایت، او یاد می‌گیرد که اگر بتواند تنبیه را تحمل کند، دیگر نیازی

نیست در مورد رفتارهای منفی خود احساس بدی داشته باشد یا بکوشد رفتارش را اصلاح کند. حتی زمانی که والدین برای کودک توضیح می‌دهند که چرا او را تنبیه کرده‌اند و می‌خواهند او چه تغییری در رفتارش بدهد، شاید او بسیار خشمگین شود که در لحظهٔ تنبیه هم باید گوش کند و یاد بگیرد.

تربیت زمانی مؤثر است که والدین محدودیتهای کلامی قاطعی برای کودک در نظر بگیرند و سپس این کار را با دور کردن کودک از صحنهٔ رفتار ناشایستش ادامه دهند؛ وسیله‌ای را که او از آن سوءاستفاده کرده کنار بگذارند؛ امکانات را از کودک بگیرند و یا به او وقت دهند تا تنها بماند و بتواند رفتارش را عوض کند. وقتی تنبیه به رفتار ناشایست کودک مربوط باشد ــ وقتی کودکی لِگو را پرت می‌کند باید از بازی کردن با لِگوها محروم شود ــ او می‌تواند ارتباطی بین رفتارش و عواقب آن ایجاد کند. وقتی کودکان در کنترل رفتارهای خود به رشد کامل می‌رسند انگیزهٔ بهتری دارند تا تأیید والدین و امکانات و اسباب‌بازیها را حفظ کنند.

حتی کودکی که هنوز به دوسالگی نرسیده با یک «نه» قاطع والدین از موقعیت خطرناک دور می‌شود و می‌تواند این رفتار والدینش را بفهمد. والدین اغلب احساس می‌کنند باید کودک خردسال خود را تنبیه کنند تا قوانین مهم ایمنی مثل بازی نکردن در خیابان را یاد بگیرد. اما اخطارهای قاطع و محکم، یادآوریهای مکرّر، و از همه مهم‌تر، مراقبت تنگاتنگ در دور نگاه داشتن کودک از خطر مؤثر هستند.

گاهی والدین می‌گویند: «وقتی به کودکم می‌گویم کاری نکند، او به حرفم توجه نمی‌کند، اما وقتی او را تنبیه می‌کنم، آنچه را که می‌خواهم انجام می‌دهد». مادری که همراه پسر سه‌ساله‌اش از یک فروشگاه چندطبقه دیدن می‌کرد وقتی کودکش سعی کرد داخل اتاقهای رختکن سرک بکشد، عصبانی شد. او بارها به او هشدار داد که نزدیک آنجا نرود

و وقتی کودک به حرفش گوش نداد، او را تنبیه کرد. کودک گریه کرد، چندین بار دایره‌وار دور خودش چرخید، و به نظر رسید که شکست خورده است. این موقعیت برای همه آشناست، اما مادر کودک انتخابهای دیگری هم داشت که می‌توانست خودش و فرزندش را راضی کند. خردسالان زمانی که نیاز شدیدی به کشف کردن چیزی دارند، گوش کردن و توجه به محدودیتها برایشان سخت می‌شود. آن مادر بهتر بود به علاقهٔ فرزندش توجه می‌کرد و حتی همراه با او نگاهی سریع به رختکن می‌انداخت. شاید این شیطنت کوچک کودک را نرم می‌کرد و از کارش دست می‌کشید. همچنین مادر می‌توانست با لحنی ملایم ولی قاطع به فرزندش بگوید که آن روز فرصتی برای سر کشیدن به این طرف و آن طرف ندارند؛ می‌توانست توجه کودک را به مورد دیگری جلب کند یا او را از محل رختکن به جای دیگری ببرد.

گاهی رفتار کودکان چنان آزاردهنده می‌شود که والدین خودشان را در لبهٔ «شکست در درگیری» می‌بینند و دلشان می‌خواهد کودک را کتک بزنند یا تنبیه کنند. در چنین مواقعی، یادآوری این نکته مهم است که کودکان خردسال نمی‌توانند از قوانین تبعیت کنند.

تربیت کودکان وظیفه‌ای است پیچیده که به تدریج انجام می‌پذیرد. کودک خردسال شما بارها و بارها نیاز دارد تا محدودیتها را به او یادآوری کنید و در تمام این مراحل رشدی باید صبور باشید. اگر او را تنبیه کنید احساس بی‌پناهی، حقارت و خشم خواهد کرد و ممکن است ارتباط بین آنچه را که انجام داده و آنچه که شما در مورد او اجرا می‌کنید، درک نکند. تنبیه نکردن کودک نیاز به خویشتن‌داری بسیار دارد و نیز باید اطمینان داشته باشید که او هنوز هم می‌تواند رفتار مناسب را یاد بگیرد. اگر به جای تنبیه کودکتان، محدودیتهای قاطعی برایش در نظر بگیرید و به روشهایی مناسب آنها را اجرا کنید، او بدون احساس بی‌پناهی و ناکامی به حرفهایتان گوش می‌کند.

آیا رفتارم همیشه باید محکم و استوار باشد؟

والدین اغلب می‌پرسند هنگام اجرای محدودیتها اصرار بر آنها تا چه حد مهم است. آیا باید در اِعمال و اجرای قانون سخت‌گیر بود تا کودک یاد بگیرد چگونه باید عمل کند؟ آیا قانون‌مداری والدین به کودک یاد می‌دهد که او همیشه نمی‌تواند به روش خود اقدام کند؟ آیا نادیده گرفتن قوانین به او آسیب می‌رساند یا سبب می‌شود والدین کنترل خود را از دست بدهند؟

وقتی رفتار والدین محکم باشد، کودک فرا می‌گیرد چه رفتاری پسندیده و چه رفتاری ناشایست است و یاد می‌گیرد قوانین ایمنی که جنبهٔ حیاتی دارند ضروری است. با وجود این، اگر والدین سعی کنند هر قانونی را که در نظر می‌گیرند به طور مستمر اجرا کنند همهٔ وقتشان به‌گفتن این جمله‌ها می‌گذرد که «نه، آن کار را نکن» و «نه، نمی‌توانی آن را برداری». عملاً هر والدی با توجه به شرایط و شخصیت کودک، استثناهایی را برای قوانین موجود در نظر می‌گیرد. بعضی از والدین کاملاً انعطاف‌پذیرند، بعضی دیگر به طور کلی انعطاف‌پذیر نیستند. با وجود این، آنها همگی در بعضی موارد خود را در موقعیتی می‌بینند که می‌گویند: «نه، امروز نه»، سپس آن را به «شاید» تغییر می‌دهند و در نهایت می‌گویند: «باشد».

پدری دخترش را به فروشگاه مواد غذایی برد. دختر گفت: «من یک کوکاکولا می‌خواهم» اما پدرش پاسخ داد، «من آمده‌ام که فقط شیر و تخم‌مرغ بخرم». دختر گفت: «اما من می‌خواهم برای خودم یک کوکاکولا بخرم». پدر گفت: «برایت کوکاکولا نمی‌خرم، اما وقتی رسیدیم خانه نوشیدنی دیگری به تو می‌دهم». چند دقیقه بعد پدر و دختر از فروشگاه بیرون آمدند. پدر کیسهٔ تخم‌مرغ و شیر را به دست گرفته بود و دختر هم یک شیشه کوکاکولا با یک نی داخل آن در دستش بود.

اغلب، والدین از این موضوع وحشت دارند که وقتی تسلیم خواستهٔ

کودک خود می‌شوند، کودکشان دفعهٔ بعد و در شرایط مشابه انتظار همان واکنش را دارد. اما تا زمانی که والدین در کل نسبت به قوانین تربیتی قاطع برخورد کنند، می‌توانند استثناهایی را هم قائل شوند و باز هم شرایط را تحت کنترل خود داشته باشند. وقتی آنها کمی انعطاف‌پذیری از خود نشان می‌دهند به کودکشان می‌فهمانند که خواسته‌اش اهمیت دارد و اینکه زندگی آن‌قدرها هم سخت نیست؛ او یاد می‌گیرد گاهی آدمها به خواستهٔ خود می‌رسند و گاهی هم آنچه را که می‌خواهند به دست نمی‌آورند؛ و یاد می‌گیرد توافق کردن چه احساسی ایجاد می‌کند. در ضمن هر چند وقت یک بار هم در یک جدال، حس غلبه بر والدینش را تجربه می‌کند.

البته زمان، مکان و حالت روحی شما در تصمیم‌گیری بر استوار ماندن بر یک قانون یا تسلیم شدن به آن تأثیرگذار است. گاهی احساس می‌کنید که می‌توانید شکیبا باشید و در مواقع دیگر بی‌حوصله و خسته‌اید. نمی‌خواهید رفتار کودکتان در یک مکان عمومی شما را معذب کند. به خصوص شاید احتمالاً زمانی تسلیم خواسته او می‌شوید که لازم است توجه او را به چیز دیگری جلب کنید زیرا مشغول انجام کاری هستید یا دارید با تلفن صحبت می‌کنید.

مادری به پسرش اجازه نمی‌داد ادویه و آب را در یک کاسه با هم مخلوط کند یعنی همان کاری که در خانهٔ دوستش با لذت هر چه تمام‌تر انجام داده بود، اما او برای عبور از این ممنوعیت راهی یاد گرفته بود. هرگاه مادرش یک تلفن کاری داشت، شروع می‌کرد به پایین آوردن ادویه‌ها از قفسه و در همین اثنا مادرش هم با بی‌میلی به او کمک می‌کرد. وقتی مادر با تلفن حرف می‌زد، لازم بود پسرش را ساکت نگه دارد و به همین دلیل تسلیم خواستهٔ او می‌شد.

اگر استوار ماندن بر قوانین برایتان اهمیت دارد، روابط خود و فرزندتان را به‌طور کلی در نظر بگیرید. اگر معمولاً به او نشان می‌دهید که

دوست‌داشتنی، ارزشمند و پذیرفتنی است و در عین حال نسبت به نوع رفتارش انتظارات اساسی و قاطعی از او دارید، نباید دربارهٔ استثناها و موارد پیش‌بینی‌نشده‌ای که برایش در نظر می‌گیرید، نگران باشید. استوار بودن معقولانه به اندازهٔ کافی خوب است. با وجود این، نمی‌توانید همیشه قوانین را اجرا کنید. انعطاف‌پذیری یکی از مهم‌ترین ویژگیهای زندگی و بخشیدن و خواستن یکی از جنبه‌های پرورش کودک است.

آیا تمجید زیاد نتیجهٔ عکس دارد؟

به نظر بسیاری از مردم تمجید ابزار فوق‌العاده‌ای است که می‌توان در مورد کودکان به کار برد. تحسین به آنها کمک می‌کند احساس خوبی در مورد خودشان داشته باشند و آنها را ترغیب می‌کند کاری را انجام دهند که والدینشان را خشنود کند. با این وجود تحسین بیش از حدّ، حتی وقتی با بهترین نیّتها همراه باشد، می‌تواند تأثیر منفی داشته باشد.

یک کودک خردسال ذاتاً اشتیاق دارد کارهایش را خودش انجام دهد و در بسیاری از آنها موفق می‌شود. او برای یادگرفتن هیجان‌زده است، انگیزهٔ مشخصی برای امتحان کردن چیزهای تازه دارد و به شدت از والدینش تقلید می‌کند. والدین می‌توانند بگویند کودکشان چقدر احساس غرور می‌کند وقتی که می‌گوید: «نگاه کن! من خودم بلوزم را پوشیدم» یا «من می‌دانم چطوری تا ده بشمارم». پاداش او برای این موفقیتها حس درونی رسیدن به کمال است.

وقتی والدین کودکشان را برای این موفقیتها در حد متعادل تحسین می‌کنند و هیجان خود کودک را به او منتقل می‌نمایند («می‌توانم ببینم که چقدر خوشحال هستی») کودک می‌فهمد والدینش خشنود شده‌اند. اما وقتی والدین بیش از حد او را تحسین می‌کنند («خیلی عالیه!» «من خیلی به تو افتخار می‌کنم!») به خصوص برای انجام کارهای روزمره‌ای مثل استفاده از توالت یا خوردن چیزی، ممکن است کودک کم‌کم برای

هر کاری که انجام می‌دهد، انتظار چنین تمجیدی را داشته باشد. عاقبت، شاید او سعی کند کاری را نه برای رضایت درونی، بلکه برای تحسین شدن بکند و احساس دستیابی به موفقیت برای او در درجهٔ دوم اهمیت قرار بگیرد. شاید او فکر کند، «بند کفشم را می‌بندم چون ماما‌ن فکر می‌کند چه‌کار فوق‌العاده‌ای است».

حتی ممکن است کودکی که برای هر کاری تمجید شده نسبت به تمجید و تواناییهای خود بی‌اعتماد شود. یعنی هر کاری که او انجام می‌دهد واقعاً خوب است؟ یا اگر کاری هم انجام نمی‌داد باز هم واقعاً از همه نظر خوب بود؟ شاید او به تمجید وابسته شود و شاید باور نداشته باشد که کاری ارزشمند انجام داده است مگر اینکه تمجیدهای بسیار زیادی را بشنود. همچنین، گاهی تحسین بیش از حد کودک را تحت فشار قرار می‌دهد. وقتی او برای انجام کار خوب معمولی با چنین شدتی مورد تمجید قرار می‌گیرد، شاید احساس کند مجبور است به موفقیتهای خود ادامه دهد در غیر این صورت تمجید و توجه اطرافیان را از دست خواهد داد. بسیاری از والدین اگر در نظر بگیرند که خودشان به عنوان افراد بالغ تا چه حدّ به این تعریف و تمجیدها وابسته می‌شوند، این تأثیرات منفی را درک خواهند کرد.

تمجید کودکتان خوب است و شما مطمئناً می‌خواهید کودکتان بداند احساس خوبی نسبت به او دارید. اما اگر تواناییهایش را در حد متعادل تحسین و تشویق کنید این رفتار شما سبب می‌شود احساس خوبی از خود داشته باشد. توجه کنید که او چقدر اشتیاق دارد کارهایش را خودش انجام دهد و با بیشتر صحبت کردن دربارهٔ احساساتش او را تحسین کنید تا بیان احساسات خودتان: «تو واقعاً با بالا رفتن از آن وسیلهٔ ژیمناستیک احساس خوبی پیدا کردی؟» با نشان دادن چنین واکنشی شما غرور ناشی از موفقیت او را تأیید می‌کنید. همچنین می‌توانید به روشهای غیرگفتاریِ اثربخش او را تحسین کنید. در آغوش گرفتن، یک لبخند،

نگاهی حاکی از تأیید همگی می‌تواند احساسات خوب شما را دربارهٔ او انتقال دهد.

آیا باید بگویم تو حالا دیگر پسر بزرگی شده‌ای؟

اغلب شنیده می‌شود که والدین به کودک خردسال خود می‌گویند رفتار سنجیده‌تری داشته باشد، «حالا دیگر پسر بزرگی شده‌ای، پس باید از توالت استفاده کنی» یا «تو بزرگ‌تر از آن هستی که این‌قدر ریخت و پاش کنی». والدین از واژهٔ «پسر بزرگ» به‌عنوان ابزار تربیتی و شیوه‌ای برای تغییر رفتار کودک خود استفاده می‌کنند. این عبارت یا برای تمجید از اشتیاقش برای انجام کارهای کودکان بزرگ‌تر است و یا برای شرمنده‌کردن او با مقایسهٔ رفتارش با کودکان کوچک‌تر.

مشکل این واژه این است که او را وادار می‌کند «پسر بزرگ» باشد و کودک که قبلاً می‌خواست رفتاری بزرگ‌تر و مقبول‌تر از سنّش داشته باشد احساس می‌کند برای تغییر و انجام کارهایی که شاید توانایی انجام آنها را ندارد از سوی والدینش تحت فشار قرار گرفته است. وقتی او نمی‌تواند مثل یک «پسر بزرگ» رفتار کند، شاید نسبت به بخش‌هایی از وجود خودش که معمولاً تحت کنترل او نیستند و بنابراین نمی‌تواند والدینش را راضی کند، احساس بدی پیدا کند. مادری که در یک دستشویی عمومی پوشک بچه‌اش را عوض می‌کرد به او می‌گفت: «تو حالا دیگر برای خودت مردی شده‌ای. نباید پوشک بپوشی». کودک از شنیدن این حرف خجالت‌زده شده بود. اگر او تا الآن آمادهٔ توالت رفتن شده بود، خودش پوشک را کنار می‌گذاشت. نصیحتهایی دربارهٔ «بزرگ‌تر شدن» نه تنها به کودک کمکی نمی‌کند، بلکه فقط باعث می‌شود او احساس بدی نسبت به خودش پیدا کند.

در یک موقعیت مشابه، خانمی نوه‌اش را به فروشگاه اسباب‌بازی برد و از او خواست چیزی را انتخاب کند. وقتی کودک یک حیوان عروسکی

نرم را انتخاب کرد، او گفت: «اوه، نه. این نه. تو دیگر بزرگ شدی و نباید این اسباب‌بازی را انتخاب کنی». وقتی بزرگسالان چنین حرفهایی می‌زنند، در واقع به کودک می‌گویند احساسات و خواسته‌هایش غیرقابل قبول هستند، و اینکه او باید به شیوهٔ متفاوتی رفتار کند.

اگر فکر می‌کنید کودکتان آن‌قدر که باید «بزرگ» نشده است، سعی کنید بفهمید علتش چیست. شاید او به زبان بچگانه حرف می‌زند یا با اسباب‌بازیهای بچه‌های کوچک‌تر بازی می‌کند زیرا یک خواهر یا برادر جدید به اعضای خانواده اضافه شده یا روزهای اولی است که به مهدکودک می‌رود. از آنجا که هر کودکی طبق شتاب مخصوص خودش رشد می‌کند، شاید کودکتان فقط آن رفتاری را ندارد که شما دوست دارید داشته باشد. شاید خُلقیاتش طوری است که بیشتر از بچه‌های دیگر گریه می‌کند یا به صمیمیت و امنیت بیشتری نیاز دارد. همچنین، کودکان در طول رشد خود با کشمکش‌هایی روبه‌رو هستند و برای هر قدمی‌که به جلو می‌روند معمولاً قدم کوتاهی به عقب و رفتار اولیهٔ خود برمی‌دارند.

همهٔ کودکان اشتیاق شدیدی برای استقلال و تقلید از افراد بزرگسال دارند. اگر کودکتان را آن‌طور که هست بپذیرید و بدون اینکه او را تحت فشار قرار دهید، با بردباری انتظار بکشید، خواهید دید که او خودش رفتاری «بزرگ‌تر» از سنش را شروع می‌کند.

چرا کودکم گاز می‌گیرد؟

در طول دوران نوزادی، کودکان از مکیدن و گاز گرفتن لذت می‌برند. تقریباً آنها تا سن هجده‌ماهگی اسباب‌بازیها، وسایل مربوط به ساکنان خانه، و هر چیزی را که در جست‌وجوهای خود پیدا می‌کنند، گاز می‌گیرند و می‌جوند.

گاهی کودکی دیگران راگاز می‌گیرد، به خصوص وقتی لثه‌هایش برای دندان درآوردن ملتهب شده است. هر چند ممکن است چنین گازی

دردناک باشد، والدین باید به خاطر داشته باشند که او عمداً به دیگران صدمه نمی‌زند. حتی گاه ممکن است یک کودک بسیار خردسال در طول شیرخوردن مادرش را گاز بگیرد. امکان دارد این عمل آن‌قدر مادران را وحشت‌زده کند که بپرسند آیا باید کودک را از شیر گرفت؟ اما نیازی به چنین برخورد قاطعی نیست. اگر مادر سینه‌اش را از دهان کودکش که آن را گاز گرفته دور کند و با لحن قاطع بگوید «نه»، کودک بلافاصله یاد می‌گیرد این کار را نکند.

گاز گرفتن نوزاد معصوم با گاز گرفتن عمدی و از روی ناراحتی یک کودک دوساله بسیار متفاوت است. یک کودک دوساله گاه نمی‌تواند خشمش را با کلمات بیان کند و همین باعث می‌شود که او بی‌اختیار گاز بگیرد. والدین کودکی که گاز می‌گیرد اغلب این رفتار کودک را نمی‌پذیرند ـ و البته حق با آنهاست. وقتی کودکی گاز می‌گیرد، والدین باید قاطعانه به او بگویند: «نباید هیچ کس را گاز بگیری»، «می‌دانم که واقعاً عصبانی هستی، اما هرگز نباید کسی را گاز بگیری»، «اگر عصبانی هستی باید راه دیگری پیدا کنی»، یا خیلی ساده بگویند: «به تو اجازه نمی‌دهم گاز بگیری». این موضوع مهم است که بگذارید بلافاصله و قاطعانه بداند که گازگرفتن غیرقابل قبول است.

اگر صحبت کردن با کودک مشکل را حل نکرد، والدینِ یک کودک نوپا یا پیش‌دبستانی که گاز می‌گیرد باید کمی از کودکشان فاصله بگیرند و با لحنی آرام ولی قاطع به او بگویند که از دستش عصبانی هستند و به خاطر گازگرفتنش نمی‌خواهند نزدیک او باشند. همچنین والدین می‌توانند او را برای مدت کوتاهی روی یک پله و یا در اتاقش بنشانند. از آنجا که کودکان اغلب رفتارشان را تغییر می‌دهند تا والدین خود را خشنود کنند، بعضی از کودکان از گازگرفتن دست می‌کشند تا دوباره مورد پذیرش دیگران قرار بگیرند.

شاید هر چند وقت یک‌بار بخواهید با تنبیه بدنی عادت گاز گرفتن

کودک خود را علاج کنید تا «به او نشان دهید که چه حالی به او دست می‌دهد». اما تنبیه بدنی کودکی که گاز می‌گیرد کار اشتباهی است. اول به این دلیل که پیام مبهمی را به او انتقال می‌دهید: به او می‌گویید گاز نگیرد، اما خودتان کاری شبیه آن را انجام می‌دهید. دوم اینکه، او نمی‌تواند خودش را به‌جای شخص دیگری بگذارد و درک نمی‌کند دردی را که آن شخص ازگازگرفتن حس می‌کند مانند همان دردی است که خودش کتک خورده است. شما می‌توانید با در نظر گرفتن محدودیتها رفتار بسیار مناسب‌تری را به او نشان دهید. الگوی خوبی برای فرزندتان باشید و به او یادآوری کنید چگونه رفتارهای اجتماعی قابل قبول داشته باشد.

اگر او همچنان دیگران را گاز می‌گیرد، شاید از مشکلی عمیق‌تر از آشفتگی لحظه‌ای رنج می‌کشد. در چنین موردی، معمولاً تذکرها و محدودتیهای قاطع مؤثر نیستند. زیرا گاز گرفتن نشانه‌ای از خشم، درماندگی و پرخاشگری است، به همین دلیل باید تلاش کنید تا علت اصلی رفتار او را کشف کنید. شاید فشار عصبی در خانواده وجود دارد یا در خانه به او توجه کافی نمی‌شود. اگر نمی‌توانید علت گازگرفتنهای مداوم او را پیدا کنید، از پزشک اطفال یا متخصص سلامت روانی که می‌تواند احتمال موارد تنش در خانواده را کشف کند، مشاوره بخواهید.

آیا باج دادن به کودکان کاردرستی است؟

«اگر تو... پس می‌توانی...». این الگوی آشنایی است که والدین کودکشان را ترغیب به انجام کاری می‌کنند. «اگر تو الآن با من بیایی، به پارک خواهیم رفت». «اگر اسباب‌بازیهایت را جمع کنی، امشب می‌توانی پانزده دقیقه دیرتر بخوابی». همیشه در خانواده درگیریهایی در مورد جریان عادی و ضروریات زندگی وجود دارد: زمان خواب، وقت حمام، خرید، ترک کردن خانهٔ یک دوست، لباس پوشیدن، آماده شدن برای رفتن به مدرسه یا مهدکودک. وقتی منطق راه به جایی نمی‌برد (که معمولاً چنین است) و

یک کودک خردسال از انجام آنچه که والدینش می‌خواهند، خودداری می‌کند، والدین اغلب به رشوه دادن متوسل می‌شوند.

در حرف، اکثر والدین مخالف باج دادن هستند. آنها می‌خواهند بچه‌هایشان حس همکاری داشته باشند و یاد بگیرند که شکست را تحمل کنند و نمی‌خواهند کودکشان برای رفتار خوبش توقع پاداش داشته باشد. اما سالها طول می‌کشد تا کودک خویشتن‌داری را یاد بگیرد و درک کند که کارهای خاصی باید انجام شود، حتی وقتی آدمها نمی‌خواهند آنها را انجام دهند. تا زمانی که او بتواند خود را ترغیب به انجام وظایف خاصی نماید رشوه دادن فایدهٔ خودش را دارد و والدین می‌فهمند که یک رشوهٔ معمولی می‌تواند گاهی مشوّقی قوی باشد. اما آنها باید دقت کنند که بیش از حد رشوه ندهند، در این صورت کودکان همواره منتظرند پاداش به آنها داده شود.

با اینکه زمان خوردن شام رسیده بود، اما مادری نمی‌توانست پسرش را راضی کند تا از خانهٔ دوستش بروند. بالاخره به او گفت: «اگر الآن به خانه بیایی، می‌توانی بعد از شام با آبرنگ نقاشی بکشی». پسر بعد از شنیدن این حرف راضی شد به خانه برگردد. مادر دیگری می‌خواست کودکش به داخل خانه بیاید و آنجا بازی کند، اما او مقاومت می‌کرد. با این وجود، وقتی مادر گفت: «بیا برویم داخل خانه و من با تو بازی می‌کنم، و بعد هم بیسکویت (شیرینی) می‌خوریم» کودک به خانه آمد. مشوقهایی مثل این موارد می‌تواند توجه کودک را جلب یا او را به کار دیگری مشغول کند و اغلب مانع از درگیری می‌شود.

همچنین از رشوه می‌توان برای جلوگیری از عصبانیت استفاده کرد. ممکن است وقتی والدین در یک مکان عمومی هستند رشوه‌ای را پیشنهاد کنند تا از رویارویی با بدخلقی کودک اجتناب کنند. وقتی والدین با کودکشان به خرید می‌روند، شاید برای اینکه کودک را وادار به همکاری کنند بیسکویت یا اسباب‌بازی به او بدهند و زمان خرید کردن با آرامش بیشتری سپری شود.

شاید نگران باشید که اگر یک‌بار در موقعیتی به کودک رشوه‌ای بدهید، هرگاه که کودکتان در موقعیتی مشابه قرار گیرد، همان توقع را خواهد داشت. اما این مسئله به ندرت پیش می‌آید، زیرا کودکان می‌توانند سازگاری و تا حدی ناسازگاری (تضاد) را بپذیرند. اگر هفتهٔ پیش به کودکتان رشوه دادید تا با شما به خواربار فروشی بیاید، اما نمی‌خواهید این هفته هم به او باج بدهید، بگذارید از قبل آن را بداند، «دفعهٔ قبل برایت یک آدامس خریدم، اما امروز نمی‌خواهم خوراکی برایت بخرم.» وقتی به فروشگاه رسیدید، اگر لازم شد، اخطارتان را به او یادآوری کنید و حواسش را به چیزی دیگری جلب کنید، «دوست دارم با من به فروشگاه بیایی تا بتوانی برای شام چیزی انتخاب کنی». اگر شما در برخوردتان قاطع باشید و گاه پاداشها و توافقهایی را برای او در نظر بگیرید، او نیز معمولاً همکاری می‌کند.

یکی از راههای حذف پاداشهای پی‌درپی آن است که وقتی از او می‌خواهید به فعالیت دیگری مشغول شود یا همراه با شما به جایی بیاید، جداً به او هشدار دهید. اگر او سخت سرگرم بازی است، به او بگویید: «امروز بعدازظهر باید به پستخانه برویم». سپس ده دقیقه قبل از رفتن به او یادآوری کنید دارید آمادهٔ رفتن می‌شوید تا او بتواند بازی خود را به شکلی خوشایند و آرام تمام کند. به این ترتیب، او مجبور نمی‌شود بلافاصله از کاری که به آن مشغول است دست بکشد و آنچه را که شما می‌خواهید انجام دهد. شاید شانس با شما یاری کند و او در کمال آرامش و بدون نیاز به رشوه همراهتان بیاید.

آیا من باید وسایل کودکم را مرتب کنم؟

مرتب کردن وسایلی که کودکان خردسال استفاده می‌کنند تمامی ندارد. آنها اسباب‌بازیها را از کمدها، کشوها و قفسه‌ها بیرون می‌ریزند و وقتی از یک اسباب‌بازی خسته شدند آن را روی زمین می‌اندازند و چیز تازه‌ای

برمی‌دارند. همچنین ظروف و ماهی‌تابه‌ها را از قفسه‌ها بیرون می‌کشند؛ بالشها و پتوها را از کمد بیرون می‌ریزند؛ و لباسها و کفشها را روی زمین پخش می‌کنند. کودک خردسال در مدت کوتاهی می‌تواند همه‌جا را به هم بریزد.

بعضی از این کارها را می‌توان توضیح داد. علاقهٔ کودکان خردسال به سرعت ازیک چیز به چیز دیگری جلب می‌شود، به همین دلیل ممکن است حتی یک بازی که مدت زمان کوتاهی طول کشیده، کوه بزرگی از اسباب‌بازیها را برجای بگذارد. و از آنجا که آنها دوست دارند هر جایی که والدینشان هستند، بازی کنند، اسباب‌بازیهایشان را سرتاسر خانه با خود می‌برند (و همان جا رها می‌کنند). بیرون آوردن اسباب‌بازیها از جایشان نوعی سرگرمی است، اما جمع کردن آنها از زیردست و پا اصلاً کار جالبی نیست.

معمولاً این کار به والدین واگذار می‌شود، و کار روزانهٔ جمع‌آوری وسایل می‌تواند توان‌فرسا و در عین‌حال بی‌فایده باشد. بسیاری از والدین از فرزندان خود می‌خواهند یا توقع دارند به آنها کمک کنند، اما کودکان تا قبل از سن دبستان کمک ناچیزی به والدین می‌کنند. به این دلیل که طرز تفکر کودکان خردسال در مورد جمع کردن وسایل با بزرگسالان یکسان نیست. کودکان حقیقتاً از کارهایی که به والدین خود تحمیل می‌کنند بی‌خبرند.

والدین باید تصمیم بگیرند که آیا می‌خواهند دائماً دنبال کودک خود راه بروند و وسایلی را که به هم ریخته سرجایش بگذارند یا صبر کنند در وقت مناسب همهٔ اعضای خانواده با هم خانه را مرتب کنند. البته بعضی از والدین بیشتر به نظم و تربیت اهمیت می‌دهند تا کارهای دیگر. بعضی از والدین بیشتر از این ناراحت می‌شوند که اگر خانه به هم ریخته باشد ممکن است مهمانی سرزده برسد و آن‌گاه به سرعت مرتب کردن خانه سخت است. ممکن است والدینی که بیرون از خانه کار می‌کنند دوست

داشته باشند خانه‌شان همیشه مرتب باشد زیرا وقتشان برای مرتب و تمیزکردن بسیار محدود است.

معمولاً کودکان دوست دارند در مرتّب کردن خانه کمک کنند، والدینی که کودکان خردسال خود را برای مرتب کردن وسایلشان تحت فشار قرار می‌دهند، در حقیقت ممکن است جلوی فرصتهای کشف و بازی را که بخش ضروری دوران کودکی به شمار می‌آیند، بگیرند. به طور مثال، کودکی که همیشه از او انتظار می‌رود بعد از بازی با لِگوهایش آنها را سرجای خود بگذارد، ممکن است درنهایت نسبت به استفاده از لِگوها بی‌علاقه شود یا شاید تصمیم بگیرد به کار ساده‌تری مثل تماشای تلویزیون بپردازد. همچنین، والدینی که احساس می‌کنند حتماً باید کاری بکنند تا کودک یاد بگیرد وسایلش را مرتب کند، ممکن است این فرایند را آزاردهنده و وقت‌گیر بدانند. آنها معمولاً مجبورند بالای سرِ کودکان خردسال خود بایستند و در طول این تکلیف دشوار با فرزندان خود سروکلّه بزنند. اغلب، میزان تلاشی که برای چنین نظارتی انجام می‌گیرد بیشتر از کوششی است که برای مرتب کردن خانه بدون کمک دیگران صورت می‌گیرد.

اگرچه مرتب کردن وسایلی که کودکان خردسال به هم می‌ریزند، وظیفهٔ والدین است، روشهایی وجود دارند که با استفاده از آنها می‌توانید فرزندتان را در این کار درگیر نمایید. فرزند دو سال و نیمه یا سه‌سالهٔ شما می‌تواند تعداد کمی از اسباب‌بازیها را سرجای خود بگذارد به خصوص اگر در این کار او را همراهی کنید یا اگر اسباب‌بازیها را به او بدهید و جای آنها را به او بگویید. کودک چهار یا پنج‌سالهٔ شما می‌تواند نقش فعّال‌تری در مرتب کردن وسایل داشته باشد، هر چند او هم زمانی موفق‌تر خواهد بود که با او همراهی کنید.

گاهی کودکتان در صورتی در مرتب کردن وسایل به شما کمک می‌کند که به او اخطار بدهید، «پنج دقیقه وقت داری که اسباب‌بازیها را جمع

کنی». اگر به نظر می‌رسد که فرزندتان تحت فشار قرار گرفته، با دادن دستورالعملهای خاص به او کمک کنید تا بتواند در مورد کاری که انجام می‌دهد، تمرکز پیدا کند، «جسی[1] وظیفه‌ات این است که پازلها و کتابها را جمع کنی». گاهی اگر فرصتهای معینی در اختیار او قرار دهید، با شما همکاری می‌کند، «می‌توانی یا کامیونها را در قفسه بگذاری یا سربازهای اسباب‌بازی را در سبد قرار دهی». و وقتی چند کودک با هم بازی می‌کنند می‌توانید از آنها بپرسید، «چه کسی می‌خواهد مدادشمعی‌ها را جمع کند؟ چه کسی تکه‌های قطار را جمع می‌کند؟»

اگر کودکتان در روز مدتی را در مهدکودک بسر می‌برد، بین اوقاتی که در خانه است و می‌خواهد آزادانه بازی کند و زمانی که شما خانه هستید و می‌خواهید در کمترین زمان ممکن خانه را مرتب کنید، تعادل برقرار نمایید. عصرها به او اجازه دهید با اسباب‌بازیهایش بازی کند، و بعضی از بعدازظهرها نوع بازی او را چنان تنظیم کنید که فقط چند تا اسباب‌بازی مثل عروسک یا یک بازی فکری را بردارد و در یک مکان خاص با آنها بازی کند.

اگر کودکتان در برابر مرتب‌کردن اسباب‌بازیهایش مقاومت می‌کند، بسیاری از کارهای دیگر مربوط به خانه هم وجود دارد که او حقیقتاً از انجام دادن آنها لذت می‌برد. از جمله این کارها می‌توان از گردگیری، شستن بشقابها، استفاده از جاروبرقی، جمع‌آوری وسایل یا برق انداختن ظروف نقره یا فلزی نام برد. همچنان که آنها بزرگ‌تر می‌شوند، مسئولیت بیشتری برای جمع‌آوری وسایلشان قبول می‌کنند. در این فاصله، ممکن است کودک خردسالتان گاه‌گاهی با یک کار غیرمنتظره شما را شگفت‌زده کند، این کار می‌تواند مرتب‌کردن خانه باشد که فقط برای کمک و خوشحال کردن شما آن را انجام داده است.

---

1. Jesse



تفکر کودکان

کودکم دربارهٔ طبیعت چه فکر می‌کند؟

تفکرات یک کودک خردسال دربارهٔ دنیا بر منطق و واقعیت استوار نیست. وقتی از کودکی که هنوز به پنج‌سالگی نرسیده دربارهٔ خورشید سؤال می‌شود، ممکن است او توضیح دهد که مردی یک کبریت روشن کرد و آن را به آسمان پرتاب کرد، و به این ترتیب خورشید آنجا ماند. کودکان خردسال اغلب فکر می‌کنند که اقیانوسها، درختها، فضا، کوهها، و دیگر پدیده‌های طبیعی را انسانها ساخته‌اند. یک کودک سؤال می‌کند، «چرا آن کوهها را آن‌قدر بلند درست کرده‌اند؟ چرا بعضی از کشورها را این‌قدر دور از هم گذاشته‌اند؟» بعد از یک کولاک، کودکی گفت: «حدس می‌زنم دانه‌های برف همهٔ مردم را با خود برده است».

کودکان خردسال گمان می‌کنند اشیای بی‌جان هم می‌توانند همان حرکات، خواسته‌ها و احساسات یک کودک را داشته باشند. پسری بعد از بارش باران به درون سطلش نگاه کرد و گفت: «حدس بزن باران چه کار کرد. او به من آب داد. این خوب نیست؟» کودک دیگری که بعد از چندین ماه برای اولین بار سوار دوچرخه‌اش می‌شد، گفت: «نگاه کن، دوچرخه‌ام کوچک‌تر شده!» گاهی کودک یک شیء را برای یک اتفاق بد متهم می‌کند و می‌گوید: «آن صندلی من را انداخت زمین!» و هنگامی که کودکی طی یک بازی امتیازی توپی را از دست می‌دهد، ممکن است دربارهٔ تواناییهای خود احساس بدی نداشته باشد و بگوید: «توپ کج رفت.»

از نظر یک کودک خردسال، بسیاری از اشیاء زنده‌اند ـ یک مداد چون می‌نویسد؛ یک ابر چون حرکت می‌کند. کتابهای مصوّر و قصه‌های پریان او را مجذوب می‌کنند زیرا منعکس‌کنندهٔ دنیای او هستند، دنیایی که در آن اشیای سخنگو وجود دارد و همچنین حیوانات و درختهایی که راه می‌روند و آواز می‌خوانند.

برای درک این نکته که کودکتان دربارهٔ طبیعت و اشیای اطرافش چه فکر می‌کند، به توضیحات او دربارهٔ رویدادها گوش کنید و بپرسید، «فکر

می‌کنی ستاره‌ها چه جوری آنجا رفته‌اند؟ فکر می‌کنی چرا کرمها می‌خزند؟» وقتی او سؤالی از شما می‌پرسد، قبل از پاسخ دادن، از او بپرسید در مورد آن موضوع چه فکر می‌کند. از پاسخ‌های او لذت خواهید برد و مجذوب چیزهایی می‌شوید که از افکار او می‌تراود. به سؤال کردن ادامه دهید و هر چه که بزرگ‌تر می‌شود به پاسخ‌های متفاوتش توجه کنید.

وقتی کودک پاسخ‌های نه چندان واضح به شما می‌دهد، شما ممکن است اشتباهات او را تصحیح کنید. گاهی بهتر است آنچه را که می‌گوید، فقط بپذیرید، اگرچه در مواقع دیگر می‌خواهید اطلاعاتی را که فکر می‌کنید او درک می‌کند، به او منتقل کنید. اما تعجب نکنید اگر پس از اینکه کلی حرف زدید و گوش کرد باز هم به افکار و باورهای خودش روی آورد. این رفتار طبیعی کودکان زیر پنج یا شش‌ساله است که معمولاً ترجیح می‌دهند به نگرشهای خود به دنیا تکیه کنند.

کودکم دائماً سؤال می‌پرسد و حرف می‌زند؛ آیا طبیعی است؟

کودکان خردسال، نوآموزان طبیعی و مشاهده‌گرانِ بزرگِ همین حالا و اینجا هستند. آنها دائماً تلاش می‌کنند اطلاعاتی دربارهٔ آنچه که در اطرافشان می‌گذرد، به دست آورند و این به معنی پرسیدن سؤالات بی‌شمار و زیاد حرف زدن است، از جمله «او کیست؟»، «چرا او آن کار را انجام می‌دهد؟»، «آن کامیون کجا می‌رود؟» از آنجا که کودک فکر می‌کند بزرگسالان همه چیز را می‌دانند، تصور می‌کند والدینش پاسخ هر سؤالی را خواهند داشت. همچنین گمان می‌کند هر چیزی هدفی دارد که فقط با پرسیدن کشف می‌شود، «چرا آن مرد، این‌قدر قدبلند است؟»

گاهی او با سؤال کردنهایش، اضطرابش را کاهش می‌دهد. شاید او بپرسد، «چرا آن سگ پارس می‌کند؟» زیرا از آن حیوان ترسیده است. در مواقع دیگر، شاید او سیلی از سؤالات را می‌پرسد یا مرتب حرف می‌زند و این کار را فقط به این دلیل انجام می‌دهد که با دیگران معاشرت کند و

دائماً با والدینش باشد.

در بسیاری از مواقع، به محض اینکه والدین سؤال کودکشان را پاسخ داده‌اند، او دوباره همان سؤال را می‌پرسد، یا بلافاصله بعد از توضیحات آنها می‌گوید: «چرا؟» این حالت ممکن است آزاردهنده باشد زیرا والدین احساس می‌کنند دائماً باید به فرزندشان پاسخ بدهند. گاهی توضیحات والدین کودک را راضی نمی‌کند و همین امر درک او را مشکل‌تر می‌کند. اگر والدین قبل از دادن یک پاسخ پیچیده، از او سؤال کنند، شاید دربارهٔ نیازهای واقعی او شناخت به دست آورند آنها می‌توانند بپرسند، «فکر می‌کنی آن کلمه چه معنی دارد؟»، «به من بگو چرا فکر می‌کنی آن مرد داشت فرار می‌کرد؟»

گاهی او مرتب می‌پرسد، «چرا» و پاسخی را نمی‌پذیرد زیرا آن را درک نمی‌کند. شاید او در درک حقایقی که برایش آشنا نیست یا مستقیماً به تجربهٔ او ربط ندارد، با مشکل مواجه است. به همین دلیل است که والدین باید در سطح مناسبی به پرسش‌های کودکشان پاسخ دهند. و آنها باید انتظار شنیدن همان سؤالها را بارها و بارها داشته باشند زیرا درک کامل اطلاعات پیچیده توسط کودک به وقت و تکرار نیاز دارد.

ممکن است گاه و بی‌گاه کودک سؤالی بپرسد که پاسخ دادن به آن مشکل است. کودک چهارساله‌ای که در خانواده‌ای با سه فرزند متولد شده بود از مادرِ دوستش پرسید، «چرا شما فقط دو تا بچه دارید؟» آن مادر متوجه شد که ممکن است کودک از شنیدن پاسخ واقعی ناراحت شود (او فقط دو تا بچه می‌خواست)، به همین دلیل همان سؤال را از خود کودک پرسید، «تو فکر می‌کنی چرا من فقط دو تا بچه دارم؟» کودک پاسخ داد «زیرا شما فقط دو تا بچه می‌خواستید»، و از این پاسخ راضی شد.

مشکل اغلب زمانی به وجود می‌آید که کودکان خردسال سؤالات گیج‌کننده‌ای در مورد افرادی که اطرافشان هستند می‌پرسند. شاید همراه با کودکتان در فروشگاهی باشید که او به شخصی اشاره می‌کند و با

صدای بلند می‌پرسد، «چرا آن آقا این‌قدر چاق است؟» او درکی از احساسات آن مرد ندارد و فقط خودبه‌خود و از روی کنجکاوی چنین سؤالی می‌پرسد. با این وجود، شما طبیعتاً احساس شرم و تأسف خواهید کرد. بهترین کاری که در این مواقع می‌توانید بکنید، دادن یک پاسخ کوتاه و آرام است («ظاهر او به این شکل است»)، و سعی کنید حواسش را پرت کنید یا قول بدهید که دربارهٔ این موضوع بعداً به طور خصوصی صحبت خواهید کرد.

زمانی که پرسش‌های مداوم و پرحرفیهای معمول او شما را عذاب می‌دهد، یادتان باشد که مجبور نیستید همیشه به او پاسخ بدهید. می‌توانید با تکان دادن سر یا گفتن، «دارم به حرفهایت گوش می‌کنم» به او بفهمانید که صحبتهایش را می‌فهمید، یا حتی می‌توانید فقط «آهان» بگویید. او می‌فهمد که متوجه حرفهایش هستید و اغلب، همین کار برای خوشحال کردن او کافی است.

آیا کودکم درک می‌کند که چه چیزی واقعی است و چه چیزی نیست؟

کودکان خردسال اغلب فکر می‌کنند هر چیزی را که می‌شنوند و می‌بینند واقعی است. تجربه‌های کودک در سن بین پنج تا هفت‌ساله محدود است و توانایی چندانی برای استدلال ندارد، بنابراین او واقعاً نمی‌تواند منطقی باشد. شاید بسیاری از چیزها برای یک بزرگسال مفهومی نداشته باشد، اما برای یک کودک خردسال حتی دلقکها هم واقعی‌اند؛ هر چیزی که در تلویزیون می‌بیند واقعی است؛ و یک تغییر چهره و لباس می‌تواند یک شخص را عوض کند. عدم توانایی کودک خردسال در تشخیص چیزهایی به ظاهر باورکردنی از واقعیتها دلیل ترس او از هیولاها، ماسکها و چهره‌های مبدّل است.

وقتی کودک خردسالی تلویزیون تماشا می‌کند، فکر می‌کند در حال تماشای زندگی واقعی است. کودک چهارساله‌ای ناگهان متوجه برنامه‌ای

شد که دربارهٔ سوپرمن بود و در آن می‌خواستند نشان دهند سوپرمن واقعاً پرواز نمی‌کرد. مردی روی میزی دراز کشید و نشان داد که چگونه حقه‌های دوربین فیلمبرداری حالت پرواز را شبیه‌سازی می‌کند. بعد از پخش برنامه، مادر کودک از او پرسید آیا هنوز هم فکر می‌کنی سوپر من می‌توانست پرواز کند. او پاسخ داد، «بله، اما مردی که روی میز بود نمی‌توانست».

بسیار مشکل است کودکی را متقاعد کرد که تلویزیون همیشه حقیقت را نشان نمی‌دهد. اسباب‌بازیهایی که در آگهیهای تبلیغاتی حرف می‌زنند و دور خودشان می‌چرخند، جادویی و مهیّج به نظر می‌آیند. سالها طول می‌کشد تا کودک بر بعضی از این تردیدها دربارهٔ این آگهیها غلبه کند. کودک خردسالی اصرار داشت که برشتوک شکری برایش خوب است، چون تلویزیون این را گفته بود. مادرش هدف آگهیهای تبلیغاتی تلویزیون را برایش توضیح داد ولی او هنوز هم آنچه را که شنیده بود، باور داشت. اگرچه والدین معمولاً نمی‌توانند طرز تفکر کودک خردسالشان را تغییر دهند، می‌توانند نظرشان را به کودک بگویند «برشتوکی که در تلویزیون تبلیغ می‌شود ظاهراً خوب است، اما فکر می‌کنم برای صبحانه خیلی شیرین است»، «تلویزیون سوپرمن را در حال پرواز نشان می‌دهد، اما او واقعاً پرواز نمی‌کند».

همان‌طور که یک کودک آنچه را که در تلویزیون می‌بیند یا می‌شنود، باور می‌کند، آنچه را هم که دیگران می‌گویند باور می‌کند، از جمله حرفهای کودکان خردسال دیگر را. اگر دوستش بگوید: «زیر پتویت سوسک است» یا «ماه یک سیارهٔ متروک است» یا در یک لحظه از عصبانیت گفته شود: «تو به مهمانی من نمی‌آیی»، کودک شنونده آن جمله را به عنوان یک واقعیت می‌پذیرد، بدون اینکه دربارهٔ دانش یا انگیزهٔ کودک دیگر سؤال کند.

کلمات بار ادبی دارند و بی‌نهایت تأثیرگذارند. به همین دلیل است که

وقتی به کودک خردسالی «احمق» گفته می‌شود از شنیدن آن خیلی ناراحت می‌شود. او احساس می‌کند که باید در مقابل چنین حرفی با فریاد بگوید: «نه، من احمق نیستم»، یا از شخص دیگری می‌خواهد که به او اطمینان دهد او چنین نیست. کودکان معمولاً نمی‌توانند بین اسمها و اشیاء تمایز قائل شوند، به خصوص آنهایی که هنوز به سن سه‌سالگی نرسیده‌اند. مادری به پسرش گفت که او خوش‌تیپ است و کودک در پاسخ گفت: «نه، من خوش‌تیپ نیستم. من جیمی[1] هستم». مدتی طول می‌کشد تا کودکان تشخیص دهند که اسامی جزئی از اشیاء نیستند بلکه جدای از آنها و اغلب قابل تغییرند.

آنها می‌توانند گیج شوند، نه فقط به دلیل آنچه که می‌شنوند و می‌بینند، بلکه به دلیل تخیلات و رؤیاهایشان نیز دچار آشفتگی می‌شوند. آنها مطمئن نیستند که رؤیاها چه هستند یا از کجا می‌آیند: آیا از آسمان می‌آیند؟ از زیر تخت؟ از اسباب‌بازیهایی که کودک با آنها می‌خوابد؟ از پنجره می‌آیند؟ رؤیاهای ترسناک بسیار واقعی به نظر می‌رسند و رؤیاهای زنده بخشی از زندگی واقعی محسوب می‌شوند. کودکی که خواب دیده بود هواپیمایی در پارک پشت خانه‌شان فرود آمده بود، در حالی از خواب بیدار شد که فکر می‌کرد آن هواپیما واقعاً آنجاست. وقتی پدرش سعی کرد او را متقاعد کند که واقعیت غیر از این است، حرفهای او را نپذیرفت. سرانجام، پدر پسرش را به پارک پشت خانه برد تا به او نشان دهد هواپیمایی آنجا نیست.

شما می‌توانید با سؤال کردن از کودکتان، گوش دادن به حرفها و مشاهدهٔ رفتارهایش افکار کودکتان را بفهمید. متوجه می‌شوید که تفکر او با تفکر بزرگسالان تفاوت دارد و به چیزهای بسیاری معتقد است که واقعی نیستند. تا زمانی که او تفکرات خود را بر پایهٔ صورتهای ظاهری

---

1. Jimmy

هر چیز و تجربه‌های خود استوار می‌کند نظر او را در مورد بسیاری از چیزها نمی‌توانید تغییر دهید، اما به سنین دبستان که نزدیک می‌شود، درک منطقی او نسبت به دنیا عمیق‌تر خواهد شد.

چرا فرزندم عاقلانه‌تر رفتار نمی‌کند؟

پدری به دخترش و دوست او دو کاسهٔ محتوای کشمش مساوی داد. دختر به هر دو کاسه نگاه کرد و گفت: «آلیسون[1] بیشتر دارد، من بیشتر کشمش می‌خواهم».

پدرش با تأکید گفت: «اما کشمش تو هم درست مساوی کشمش آلیسون است». دختر حقیقت را قبول نکرد و همچنان به بحث کردن برای گرفتن کشمش بیشتر ادامه داد.

کودکانی که هنوز به پنج سالگی نرسیده‌اند، اغلب بر سر چنین مواردی دعوا راه می‌اندازند. آنها مبنای استدلال خودشان را ظاهر اشیاء قرار می‌دهند، نه لزوماً بر این اساس که هر چیزی واقعاً چه ماهیتی دارد. اگر چیزی به نظر کودک درست جلوه کند، او آن را می‌پذیرد، حتی اگر پذیرش او منطق را نفی کند. کودکی یک لیوان پر آبمیوه می‌خواست، اما مادرش فقط نصف لیوان برایش آبمیوه ریخت. کودک جاروجنجال به راه انداخت و از نوشیدن آبمیوه امتناع کرد تا اینکه مادرش آن را برایش در یک لیوان کوچک‌تر ریخت. آن مقدار کم آبمیوه، لیوان کوچک را پر کرد و کودک خوشحال شد، هر چند باز هم همان مقدار آبمیوه‌ای را داشت که از نوشیدن آن خودداری کرده بود.

وقتی کودکان منطقی فکر نمی‌کنند، گاهی باعث ناراحتی والدین می‌شوند. والدی می‌تواند در یک مهمانی تعداد پاستیل‌های خوراکی تک‌تک کودکان را بشمارد تا بتواند ثابت کند که همهٔ کودکانی که آنجا

1. Alison

هستند به تعداد مساوی پاستیل دارند، اما کودکان اغلب باور نمی‌کنند که سهم آنها یکسان است مگر اینکه یکسان «به نظر» برسد. دستهٔ پراکنده‌ای از یک چیز ممکن است بزرگ‌تر از دستهٔ به هم فشردهٔ آن به نظر برسد؛ و همین‌طور ممکن است به نظر برسد که یک صندوق باریک و بلند جادارتر از یک صندوق کوتاه و پهن است. والدین می‌توانند این تفکر پیش منطقی را با یک آزمایش ساده اثبات کنند. آنها می‌توانند سکه‌ها را در دو ردیف یکسان بچینند، سپس یک ردیف را به هم بریزند و پخش کنند. کودکی که هنوز به شش یا هفت‌سالگی نرسیده خواهد گفت که حالا ردیف پخش شده سکه‌های بیشتری دارد، حتی اگر او می‌دید که سکهٔ جدیدی به آن ردیف اضافه نشده است.

اگرچه تغییر استدلال یک کودک خردسال آن هم قبل از اینکه به رشد کامل و آمادگی تفکر منطقی برسد مشکل است، اما غیرممکن نیست. به محض اینکه متوجه می‌شوید طرز تفکر کودکتان با شما تفاوت دارد، می‌توانید درک کنید چرا او در اغلب موارد چیزی را که معقول به نظر می‌رسد نمی‌پذیرد. با رسیدن به پنج یا شش‌سالگی شاهد تغییرات چشمگیری در طرز تفکر و تواناییهای استدلالی او خواهید بود. تا رسیدن به آن سن، شاید مجبور شوید بارها با او سازش کنید تا اینکه برای تغییر طرز تفکرش با او درگیر شوید. پدری که فرزندش می‌خواست سُس قرمز بیشتری در بشقابش ریخته شود، اگرچه به اندازهٔ کافی سُس داشت، به سادگی همان مقدار سُس را با قاشق در بشقاب پخش کرد تا مقدار آن بیشتر به نظر بیاید. پدر با این کار از بحث کردن خودداری کرد و دختر هم کاملاً راضی شد.

چرا کودکم به احساسات دیگران توجه نمی‌کند؟

کودک سه سال و نیمه‌ای مکالمهٔ تلفنی مادرش را قطع کرد و گفت: «می‌توانم بروم بیرون بازی کنم؟» مادر به او اشاره کرد که یک دقیقه صبر

کند، اما او باز هم اصرار کرد و گفت: «مادر، جاش [1] داره بیرون بازی می‌کنه. می‌توانم سوار دوچرخه‌ام شوم؟» وقتی مادر آهسته به او گفت که ساکت باشد تا تلفنش تمام شود، او به سرعت دور شد، اما تقریباً بلافاصله برگشت و گفت: «حالا می‌توانم بروم؟» مادر بعد از قطع تلفن، از وقفه‌هایی که در طول مکالمه‌اش به‌وجود آمده بود، آشفته شده و از خودش می‌پرسید چرا پسرش این‌قدر بی‌ملاحظه و بی‌صبر است.

کودکانی که هنوز به پنج یا شش‌سالگی نرسیده‌اند نمی‌توانند به فکر احساسات دیگران باشند. همان‌طور که ژان پیاژه پژوهشگر و دانشمند خاطرنشان کرده، کودکان خردسال خودمحورند و در هر موقعیتی فقط به خودشان توجه دارند. آنها این کار را از روی خودخواهی انجام نمی‌دهند، اگرچه نتیجهٔ کارشان معمولاً جز این را نشان نمی‌دهد. آنها طی این سالها معمولاً قادر نیستند خودشان را جای دیگری بگذارند یا تصور کنند که افراد دیگر چگونه فکر می‌کنند. خودمحوری بخش طبیعی و تقریباً مشکل در فرآیند رشد کودک است.

والدین هنگام بازی کودکان شاهد تفکر و رفتار خودمحور کودکان هستند. کودکی اسباب‌بازی کودک دیگری را می‌گیرد؛ کودکان با یکدیگر زدوخورد می‌کنند و به یکدیگر ناسزا می‌گویند؛ دو کودک دربارهٔ خطای کودک سوم که در کنارشان ایستاده است بحث می‌کنند. وقتی کودکان خردسال سرگرم بازیهای صفحه‌ای هستند، اغلب تقلب می‌کنند، آن هم بدون توجه به فرصتهایی که در اختیار حریف قرار گرفته است. کودکی که هنگام بازی کارت منفی خود را کنار انداخت، گفت: «من فقط نمی‌خوام صدای این کارت را بشنوم».

والدین سعی می‌کنند رفتارهای کودکشان را تغییر دهند و به آنها پیروی از قوانین را بیاموزند. آنها معمولاً می‌گویند: «کسی را نزن، او را

1. Josh

زخمی می‌کنی»، «او داشت با آن بازی می‌کرد»، «تو باید او را به بازی‌ات راه بدهی». با این وجود، کودکان تا حدودی می‌توانند تفکر خود را کنترل کنند و اغلب فراموش می‌کنند (یا صرفاً نمی‌توانند) رعایت حال دیگران را هم بکنند.

درگیریهای پی‌درپی در ارتباط با رفتارهای خودمحورانهٔ کودک گاهی برای والدین بسیار ناراحت‌کننده می‌شود. شاید آنها سؤال کنند آیا او مخصوصاً رفتار ناخوشایندی دارد یا خودخواهانه رفتار می‌کند تا نسبت به آنها «برتری» داشته باشد، و همچنین شاید سؤال کنند آیا محدودیتهای قاطع و کافی برای او در نظر گرفته‌اند، آیا بچه‌های دیگر هم همین رفتار را دارند؟ به طور مثال، وقتی کودکی نمی‌گذارد مادرش استراحت کند («مامان، به نقاشیم نگاه کن!») حتی زمانی که حال مادرش خوب نیست، ممکن است او سؤال کند که آیا کودکش اصلاً احساس ملاحظه دارد.

اگرچه ممکن است کودکتان بارها به این دلیل که محدویتهای کافی برایش در نظر نگرفته‌اید، رفتاری خودمحورانه از خود نشان دهد، اکثر اوقات به این دلیل چنین رفتاری دارد چون هنوز قادر نیست نیازهای دیگران را در نظر بگیرد. انتظارات شما از رفتار او باید بر طبق میزان رشد او در این زمینه باشد. اگر شما همیشه از او انتظار دارید مؤدب و ملاحظه‌کار باشد، خودتان را در تضاد دائمی با او قرار می‌دهید.

بسیار مهم است که محدودیتهایی را برای فرزندتان در نظر بگیرید و سعی کنید رفتار مناسب را به او یاد بدهید. اما همچنین سعی کنید با انعطاف‌پذیری و شکیبایی شاهد رشد او باشید، زیرا او به تدریج یاد می‌گیرد دربارهٔ احساسات دیگران و نظرات آنها فکر کند. البته این نیز دور از واقعیت است که فکر کنید می‌توانید با او به تفاهم برسید. اغلب ممکن است از رفتار بی‌توجه او عصبانی شوید، اما درک این مسئله که چنین رفتارهایی بخشی از فرآیند رشد کودک است می‌تواند سودمند باشد. مادری از این ناراحت شد که شنید دخترش به یکی از دوستانش که

نمی‌توانست به تولد او بیاید، گفت: «اوه، جونمی، حالا دیگر صندلی به همه می‌رسد». انتظار شنیدن این جمله‌ها را داشته باشید، اما همچنین مطمئن باشید که در نهایت فرزندتان یاد می‌گیرد با دیگران با ملاحظه‌تر رفتار کند.

می‌خواهم دربارهٔ بارداری و زایمان با فرزندم صحبت کنم، باید به او چه بگویم؟

«مامان، چه جوری بچه رفت توی دلت؟»، «من چه جوری به دنیا آمدم؟»، «من هم باید یک بچه به دنیا بیاورم؟» گاهی والدین از این شگفت‌زده می‌شوند که کودک سه تا چهارساله از آنها دربارهٔ به دنیا آمدن بچه و روابط جنسی سؤال می‌کند. آنها می‌پرسند تا چه حد می‌توانند دربارهٔ این مسائل با کودکشان صحبت کنند، و چه زمانی باید این کار را شروع کنند. بعضی از کتابها و متخصصان توصیه می‌کنند که والدین همهٔ حقایق را دربارهٔ تولیدمثل و روابط جنسی به کودک خود بگویند، اما کودکان اغلب چنین اطلاعاتی را درک نمی‌کنند. یادگیری و درک مسائل مربوط به تولیدمثل فرآیندی تدریجی است که در طول سالهای دوران کودکی شکل می‌گیرد.

معمولاً کودکان خردسال دربارهٔ نحوهٔ عملکرد بدن انسان عقاید خودشان را دارند که بر مشاهدات و تجربه‌های آنها استوار است. قبل از اینکه والدین دربارهٔ بارداری با کودک خود صحبت کنند، آنها باید ازکودک بپرسند که او در این مورد چه فکر می‌کند تا بدانند که بحث را باید از کجا شروع کنند، «فکر می‌کنی بچه از کجا توی شکم من آمده است؟» بسیاری از کودکان فکر می‌کنند غذاخوردن زیاد باعث بارداری می‌شود و یک زن از همان راهی که مدفوع می‌کند، بچه‌اش را هم به دنیا می‌آورد. کودکی که احیاناً شنیده بچه از یک دانهٔ خاص به وجود می‌آید ممکن است فکر کند که خوردن دانه‌ها باعث بارداری می‌شود. امکان دارد والدین متوجه

شوند که کودک از بارداری می‌ترسد، زیرا کودکان اغلب از چیزهایی که نمی‌توانند درک کنند و تصوری از آنها داشته باشند، می‌ترسند. والدین با پرسیدن سؤالهایی از کودک به تفکرات آنها پی می‌برند و می‌فهمند چگونه به کودک خود اطمینان خاطر مجدد ببخشند.

قبل از اینکه به کودک سه تا چهارساله خود حقایقی را دربارهٔ بارداری و تولد بگویید، منتظر بمانید تا او از شما سؤالهایی را بپرسد. اگر او هنوز نسبت به این موضوع کنجکاوی نشان نمی‌دهد، نیازی نیست چیزی در این مورد به او بگویید؛ و زمانی هم که در این مورد سؤال می‌پرسد، انبوهی از اطلاعات را بر سرش نریزید. صحبت خود را با توضیحات ساده شروع کنید، «کودک در محل خاصی درون بدن مادر رشد می‌کند». شاید چنین جمله‌ای او را فقط برای چند دقیقه یا برای شش ماه راضی نگه دارد. قبل از اینکه به بحث ادامه دهید، منتظر بمانید تا او سؤالهای بیشتری از شما بپرسد. فکر نکنید مجبورید یکباره همهٔ حقایق را به او بگویید.

اگر اطلاعات را زودتر از موعد وبیش از اندازه در اختیار او بگذارید، گیج یا ناراحت می‌شود. دختر پنج‌ساله‌ای بعد از شنیدن جزئیات تولد نوزاد گفت: «من هرگز نمی‌خواهم بچه‌دار شوم». کودک سه‌ساله و نیمه‌ای که با تماشای یک برنامهٔ علمی، همهٔ حقایق مربوط به تولد کودک را شنیده بود، هنوز هم معتقد بود که «شکم مامان باز می‌شود تا بچه بتواند بیاید بیرون». هر دویِ این بچه‌ها برای فهم این اطلاعات خیلی کوچک بودند. اگر فرزندتان دربارهٔ بارداری و تولد نوزاد کنجکاوی نشان می‌دهد، حقایقی را که فکر می‌کنید قدرت درک آن را دارد به زبانی ساده برایش شرح دهید. به این ترتیب بدون اینکه او را در معرض شنیدن اطلاعات اضافی قرار دهید، راضی خواهید کرد. سپس، زمانی که بزرگ‌تر شد، در شرایط ساده‌تری توانایی درکِ شناختی و عاطفی حقایق مربوط به بارداری را خواهد داشت.

ترسها و تخیلات



از دل برود هر آن‌که از دیده برفت؛

آیا همهٔ بچه‌ها این‌طور فکر می‌کنند؟

کودک تا قبل از نه‌ماهگی فکر می‌کند اشیاء و مردم فقط وقتی وجود دارند که او آنها را می‌بیند. در شش‌ماهگی، اگر اسباب‌بازی را از جلوی کودکتان بردارید و همان‌طور که دارد به شما نگاه می‌کند، آن را پشت خود پنهان کنید، او به‌گونه‌ای رفتار می‌کند که گویی دیگر در آنجا اسباب‌بازی وجود ندارد. به همین ترتیب، وقتی از دیدرس او دور می‌شوید و به اتاق دیگری می‌روید، شاید او فکر کند شما دیگر وجود ندارید. ناپدید شدن شما او را می‌ترساند که گواهی است بر اضطراب او و اشکهایی که می‌ریزد.

وقتی با کودکتان دالّی موشه بازی می‌کنید، با هر بار رفت و برگشت شما، او احساس اضطراب و آرامش می‌کند. شما صورتتان را پشت دست‌هایتان یا یک پتو پنهان می‌کنید و او فکر می‌کند شما دیگر آنجا نیستید. حتی شاید برای یک لحظه ناراحت شود و گریه کند. وقتی شما ناگهان دوباره ظاهر می‌شوید و می‌گویید دالّی موشه، او با خوشحالی هرچه تمام‌تر می‌خندد که شما برگشته‌اید.

از نه یا ده‌ماهگی، کودک کم‌کم قدرت درک این را پیدا می‌کند که اشیاء وجود دارند حتی زمانی که او نمی‌تواند آنها را ببیند. در این سن، امکان دارد او به دنبال اسباب‌بازی‌ای بگردد که دیده شما آن را پشت خودتان یا زیر یک بالش پنهان کرده‌اید. اما هنوز هم ممکن است وقتی او را ترک می‌کنید، واکنشی همراه با ترس و عدم اطمینان از خود نشان دهد زیرا درک او نسبت به تداوم حضور مردم هنوز به رشد کامل نرسیده است و تا دو سال یا دوسال و نیمگی هم کامل نخواهد شد.

چه زمانی دیگر کودکم از کوتاه کردن موهایش نمی‌ترسد؟

کوتاه کردن موهای کودکانی که هنوز به دوسالگی نرسیده‌اند مشکل است زیرا آنها مدام وول می‌خورند؛ و کوتاه کردن موهای کودکانی بزرگ‌تر از

دو سال هم سخت است زیرا اغلب از مو کوتاه‌کردن می‌ترسند و برای فرار از آن تقلا و مقاومت می‌کنند. کودکان دو و سه‌ساله یک ترس عمومی از آسیب‌رسیدن به بدنشان دارند و اغلب فکر می‌کنند کوتاه کردن مو نیز نوعی صدمه است؛ فکر می‌کنند موهایشان دوباره رشد نخواهد کرد، شامپو توی چشم‌هایشان می‌رود و آنها را می‌سوزاند، و آنها با نشستن جلوی یک غریبه که قیچی در دست دارد بی‌دفاع خواهند ماند.

شما باید دربارهٔ کوتاه کردن مو با فرزندتان صحبت کنید و به او اطمینان خاطر بدهید. شاید اگر عروسکی داشته باشد که در آرایشگاه با او بازی کند، کمتر احساس اضطراب کند. همچنان که او موهای عروسکش را می‌شوید یا کوتاه می‌کند (یا وانمود به کوتاه کردن آن می‌کند)، شاید این احساس در او ایجاد شود که حالا می‌تواند موقعیتی را که از آن می‌ترسیده کنترل کند.

اگر کودکتان بسیار کوچک است یا به شدت از کوتاه کردن موهایش می‌ترسد، شاید بتوانید موهایش را در خانه کوتاه کنید. می‌توانید او را روی یک صندلی بلند بنشانید و یک اسباب‌بازی هم به او بدهید تا با آن بازی کند. در حینی که او مشغول بازی است یا شما را در آینه نگاه می‌کند، این کار را انجام دهید. از آنجا که برای کودکان خردسال آرام نشستن در یک جا سخت است و احتمالاً شما هم یک آرایشگر حرفه‌ای نیستید، نباید انتظار داشته باشید که موهای کودکتان که در خانه کوتاه شده، کاملاً بی‌عیب و نقص باشد.

وقتی کودکتان به سه یا چهارسالگی می‌رسد، شاید بتوانید او را نزد یک آرایشگر حرفه‌ای ببرید. برای دفعهٔ اولی که می‌خواهید موهای فرزندتان را کوتاه کنید، او را نزد آرایشگری ببرید که والدین دیگر به شما معرفی کرده‌اند یا شخصی که متخصص کوتاه‌کردن موی کودکان است. قبل از آنکه برای کودک وقت بگیرید، شاید بتوانید ملاقاتی با آرایشگر داشته باشید و دربارهٔ اضطراب کودکتان با او صحبت کنید.

شاید فرزندتان با رفتن به همان آرایشگاهی که شما می‌روید، احساس راحتی بیشتری بکند. شاید او قبلاً آرایشگرتان را در حال کار دیده باشد و با محیط و افرادی که در آنجا حضور دارند آشنا باشد. همراه بردن کودک با خودتان (یا فرزند بزرگ‌ترتان) برای کوتاه کردن موهایتان، به او کمک می‌کند بر ترسهایش غلبه کند. اگر او برای کوتاه کردن موهایش و رفتن به آرایشگاه مقاومت می‌کند، اما شما قصد دارید او را به آرایشگاه ببرید، سعی کنید حواس او را متوجه چیز جالبی کنید یا به او قول جایزه بدهید. مادری وقتی پسرش هنوز به دوسالگی نرسیده بود، موقع کوتاه کردن موهایش او را در آغوش خود گرفته بود. وقتی او سنش از دوسال گذشت سعی کرد با استفاده از چیزهای کوچک او را سرگرم کند.

پنج‌سالگی سنی است که کودکان از نظر ذهنی کوتاه کردن مو را به راحتی می‌پذیرند. شاید او داشتن ظاهر خاصی را ترجیح دهد: موی بلند، موی کوتاه، چتری، دم اسبی. پسری به مادرش گفت می‌خواهد یک باریکه موی تاب‌خورده روی پیشانیش داشته باشد «درست مثل سوپرمن». اگر شما با انتخاب کودکتان موافق نباشید، ممکن است قبل از کوتاه کردن مو کارتان به مشاجره بکشد. سعی کنید مشاجره‌های دوران کودکی خود را بر سر موهایتان و اینکه چه احساسی داشتید وقتی نمی‌توانستید کنترلی نسبت به ظاهر خود داشته باشید، به یاد بیاورید. اگر به کودکتان اجازه دهید تا حدی دربارهٔ آرایش موهایش نظر بدهد، معمولاً باآرامش به آرایشگاه خواهید رفت.

آیا باید کودکم را برای رفتن به مطب دکتر آماده کنم؟

بسیاری از کودکان ــ برا ساس تجربه‌های قبلی و تصورات ترسناک ــ در مورد ملاقات با دکتر احساسات منفی دارند. اگر کودکتان از پزشک می‌ترسد، می‌توانید ملاقات او را با دکتر تا آخرین لحظه از او مخفی کنید، حتی شاید بدون اینکه به او بگویید دارید کجا می‌روید، او را به مطب

دکتر ببرید. اگرچه شاید به نظرتان این کار از ناراحتی او جلوگیری می‌کند، اما فریب دادن او کار اشتباهی است. شما او را از زمانی که برای آمادگی پیدا کردن جهت این ملاقات به آن نیاز دارد، محروم می‌کنید و شاید با این کار او را بیشتر بترسانید. شاید او فکر کند که شما دربارهٔ ملاقات به او چیزی نگفتید چون چیز ترسناکی در آنجا وجود دارد. همیشه بهتر است کودکتان را از قرار ملاقاتی که دارد پیش‌تر مطلع کنید.

اگر کودکتان هنوز به دوسالگی نرسیده است، شاید آماده کردن او برای این ملاقات مشکل باشد. امکان دارد کودک کوچک‌تر که نمی‌تواند دلایل ملاقات با پزشک را کاملاً درک کند، به‌آرامی وارد مطب دکتر شود و وقتی به اتاق معاینه می‌رود شروع به گریه کند یا دچار اضطراب شود. بسیاری از مراحل معاینات استاندارد نارحت‌کننده است: وقتی گلوی کودک معاینه می‌شود او دچار حالت تهوّع می‌شود؛ در طول آزمایش خون و تزریق واکسن دچار درد موقتی می‌شود؛ و سردی لوازم پزشکی که برای اندازه‌گیری و معاینه استفاده می‌شود باعث ناراحتی کودک می‌شود. مهم نیست که پزشک تا چه اندازه با کودک خوش‌رفتاری کند، معاینه ممکن است ناخوشایند و در نتیجه تجربه‌ای ناخوشایند باشد.

در طول معاینه، می‌توانید با این جملات به کودکتان آرامش و اطمینان خاطر بدهید، «من همین‌جا کنار تو هستم»، «می‌دانم که دوست نداری گوشهایت را معاینه کنند»، «تقریباً دیگه کار دکتر تمام شده». اما چنین گفته‌هایی معمولاً اضطراب کودک را از بین نمی‌برد، به خصوص وقتی بدن او را نگه داشته‌اید تا دکتر بتواند معاینه‌اش کند. در این شرایط اگر اسباب‌بازی یا پتوی کودک در کنارش باشد، احساس آرامش خواهد کرد.

وقتی فرزندتان در سنین بین سه تا پنج‌سالگی است، راحت‌تر می‌توانید او را برای رفتن نزد پزشک آماده کنید. او بهتر می‌تواند بفهمد که چرا باید نزد پزشک برود و بعضی از اضطرابهایش را بیان می‌کند. قبل از رفتن به مطب دکتر به‌طور خلاصه دربارهٔ روند کار، وسایلی که پزشک از

آنها استفاده می‌کند، اسباب‌بازیهایی که در اتاق انتظار وجود دارد و وسایل چیده شده در اتاق معاینه با او گفت‌وگو کنید، اما طوری بیان نکنید که او بترسد، «آیا میزی را که در اتاق معاینه است به یاد می‌آوری؟ وقتی آنجا نشسته‌ایم تا دکتر بیاید، برایت داستان می‌گویم»، «فنجانهایی در اتاق معاینه است که می‌توانی با آنها آب بخوری». اگر قرار است تزریقی صورت بگیرد، بگویید: «شاید تزریق کمی درد داشته باشد، اما فقط یک لحظه است».

وقتی فرزندتان دربارهٔ ترسهایش حرف می‌زند، آن را بپذیرید؛ او را با گفتن «شجاع باش» یا «بچه خوبی باش» تحت فشار قرار ندهید. وقتی او بداند که می‌تواند «آخ» بگوید یا گریه کند شاید در مورد تزریق یا معاینه گوش و گلویش کمتر احساس ناراحتی کند.

شاید به کودکتان بگویید لازم نیست در مطب دکتر لباسش را دربیاورد. این یک نگرانی مشترک برای کودکان چهار تا پنج‌ساله است. باید برایش کاملاً توضیح دهید که چرا لازم است لباسش را دربیاورد، اما دربارهٔ این موقعیت با پزشکتان صحبت کنید. بسیاری از پزشکان با معاینه یا وزن کردن کودک آرامی که یکی از لباسهایش را به تن دارد، خود را هماهنگ خواهند کرد.

گاهی کودکان با بازی کردن در نقش دکتر تا حدودی بر اضطراب خود برای ملاقات با پزشک غلبه می‌کنند. وقتی کودک نقش دکتر را بر عهده می‌گیرد، شرایطی را تجربه می‌کند که می‌تواند بعضی از ناراحتیها و چیزهای ترسناکی را که برایش اتفاق افتاده کنترل کند. کودکان معمولاً با وانمود کردن به تزریق و استفاده از باند، دکتربازی می‌کنند، اما گاهی هم لباسهایشان را درمی‌آورند و یکدیگر را معاینه می‌کنند. این یک اتفاق معمول و معصومانه است و نباید سعی کنید که کودکتان را به خاطر این نوع بازی شرمنده کنید. با ملایمت محدودیتهایی برای بر تن داشتن لباس در نظر بگیرید.

مهم نیست که تا چه حدّ می‌توانید کودکتان را کاملاً آماده کنید، شاید او همچنان مضطرب و نگران باقی بماند. بعضی از کودکان دربارهٔ قرار ملاقاتهای پزشکی و دیدن پزشک نگرانی بیشتری بروز می‌دهند. تا مدتی که این ترس در او وجود دارد بهترین کار آن است که احساسات او را درک کنید؛ به او اطلاعات درست بدهید و بگویید چه انتظاری از او دارید و به او قوت قلب ببخشید.

دربارهٔ دندانپزشک به کودکم چه بگویم؟

دهان منشأ انتقال لذت به کودک خردسال است، بنابراین وقتی او در دهانش احساس ناراحتی یا درد می‌کند (به دلیل دندان درآوردن، زخم شدن لثه‌ها، و ...) تحملش برایش سخت است. و شاید به شدت در برابر ملاقات با دندانپزشک مقاومت کند، حتی اگر فقط در آنجا کمی احساس ناراحتی کند.

بیشتر کودکان وقتی در سن سه یا سه سال و نیمه هستند برای معاینهٔ دندانهای خود به دندانپزشک مراجعه می‌کنند. کودک کم‌سن‌تر در شرایطی به ملاقات پزشک می‌رود که مشکلی در دندان یا لثه‌اش داشته باشد. حتی اگر کودکی که به سه‌سالگی نرسیده و نمی‌فهمد ملاقات با دندانپزشک برای چه منظوری است، والدینش باید تلاش کنند او را برای این ملاقات آماده کنند و خیلی ساده مراحل کار دندانپزشک را برایش شرح دهند، «او می‌خواهد داخل دهانت را ببیند و دندانهایت را معاینه کند». ممکن است در مطب پزشک کودک بسیار خردسالی که در آغوش پدر یا مادرش نشسته است هنگام معاینه با دندانپزشک همکاری کند. اگر چنین کاری امکان‌پذیر نیست، والدینش حداقل باید نزدیک او بمانند تا به او اطمینان‌خاطر بدهند.

کودک سه‌ساله یا بزرگ‌تر معمولاً همکاری می‌کند و از دستورات به خوبی و در حد معقول پیروی می‌کند تا دندانپزشک او را معاینه کند.

هنگامی که قرار است برای اولین معاینه نزد دندانپزشک برود، به او بگویید چه انتظاری از او دارید. اگر فکر می‌کنید کودکتان می‌ترسد، نمایش رفتن به مطب دندانپزشک را اجرا کنید. می‌توانید برای کودکتان کتابهای مصوّری بخوانید که دربارهٔ همین موضوع است یا قبل از رفتن با مطب پزشک تماس بگیرید و از آنها بپرسید چگونه می‌توانید به کودکتان کمک کنید تا کمتر احساس اضطراب کند.

علی‌رغم آمادگیهایی که به کودکتان داده‌اید، شاید فرزندتان با احساس ترس وارد مطب دندانپزشکی شود و چیزهایی را که در آنجا می‌بیند یا می‌شنود او را بیشتر بترساند. صدای متهٔ دندانپزشکی می‌تواند ترسناک باشد و لوازم دندانپزشکی به نظرش تیز بیایند. وقتی فرزندتان روی صندلی نشسته است، ممکن است دچار ناامنی و ترس شود زیرا کنترلی بر آنچه که در داخل دهانش انجام می‌گیرد، ندارد. او را تشویق کنید احساساتش را بیان کند و از دندانپزشک سؤالاتی را بپرسد، «آیا این کار درد دارد؟ کارتان کی تمام می‌شود؟» اگر دندانپزشک متخصص دندان کودکان است و خلقیات کودکان را می‌شناسد به کودکتان اطمینان خاطر می‌دهد و مراحل کار را به ترتیب شرح خواهد داد، و شاید آینه‌ای هم نصب کند تا کودکتان بتواند از آن طریق کارهای پزشک را تماشا کند. شما یا دندانپزشک می‌توانید با صحبت کردن دربارهٔ «جایزه‌ای» که بعد از ملاقات با دندانپزشک آن را می‌گیرد و به خانه خواهد برد، توجه او را جلب کنید.

گاهی اتفاق می‌افتد که خودِ والدین بیشتر از کودکان از معاینهٔ دندانپزشکی می‌ترسند. اگر شما از جمله کسانی هستید که از معاینه‌های دندانپزشکی نگران هستید سعی کنید اضطراب خودتان را به کودک منتقل نکنید.

چرا فرزندم یک دوست خیالی دارد؟

بسیاری از والدین وقتی کودک معمولاً بین سه تا پنج ساله‌شان یک دوست

خیالی خلق می‌کند، دچار نگرانی می‌شوند. والدین می‌پرسند، «چرا او به چنین دوستی نیاز دارد؟ آیا او نمی‌تواند تفاوت بین یک انسان واقعی و یک موجود خیالی را درک کند؟» هر چند که آنها گاهی با این کارهای کودک سرگرم می‌شوند («مواظب باش! داری روی هرمان[1] می‌نشینی!»)، اغلب از این حالتهای کودک پریشان می‌شوند.

حضور یک دوست خیالی یکی از بخشهای مهم و خلاّق رشد برای بسیاری از کودکان است. این دوست به کودک کمک می‌کند با عواطف و مشکلاتی کنار بیاید که شاید در غیر این صورت نمی‌توانست آنها را تحمل کند. مثلاً ممکن است دوست خیالی کودک هنگام نقل‌مکان به یک خانهٔ جدید و ترک دوستان واقعی‌اش، تنهایی او را تسکین می‌دهد. یا شاید دوست خیالی به او کمک کند تا خود را با به دنیا آمدن یک نوزاد تازه در خانواده، شروع رفتن به مهدکودک، یا درگیریهای خانه وفق دهد. گاهی او یک حیوان خیالی مثل سگ را خلق می‌کند تا بتواند بر ترسش از سگ واقعی غلبه کند، یا آرزو می‌کند که یک سگ داشته باشد.

اگر کودک احساس کند بیش از حد توسط والدینش کنترل می‌شود یا این کارش مورد تأیید آنها نیست، شاید دوستی را خلق کند که کاملاً قابل پذیرش است و همیشه او را دوست دارد. شاید حتی خودش تبدیل به «والدی» پرتوقع برای دوستش شود که در تصور او کودکی ضعیف است «هرمان، کار خیلی بدی کردی. نباید چنین کاری می‌کردی».

گاهی کودک از دوست خیالی‌اش کمک می‌گیرد تا احساس گناهش را تسکین دهد. زیرا کودکی که کار اشتباهی انجام داده از تنبیه و از دست دادن عشق والدینش می‌ترسد، شاید حتی زمانی هم که گیرافتاده است رفتار اشتباه (بدرفتاری) خود را کتمان کند. اگر او عمیقاً از طرد شدن می‌ترسد، در این صورت این دوست خیالی است که متهم می‌شود. به این

---

1. Herman

ترتیب او مجبور نخواهد بود با انتقاد، تقبّل مسئولیت یا احساسات بد دربارهٔ خودش کنار بیاید، «هرمان کاغذهای روی میز را برداشت» یا «هرمان من را مجبور کرد آن کار را انجام دهم». در چنین شرایطی، والدین می‌توانند بگویند: «من نمی‌توانم اجازه دهم که تو یا هرمان با کاغذهایم بازی کنید» یا «تو کاغذهای روی میزم را به هم ریخته‌ای و می‌خواهم به من کمک کنی آنها را منظم کنم».

اگر فرزندتان یک دوست خیالی دارد، شاید سؤال کنید که در این مورد چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ آیا باید بر طبق خواستهٔ کودکتان سر میز غذا جایی را هم برای او در نظر بگیرید، یا پذیرش این همراه خیالی فقط باعث طولانی‌شدن این خیالبافی می‌شود؟ سازش بهترین راه‌حل است. قطعاً خوب است که بعضی از تقاضاهای کودکتان را که مربوط به دوست خیالی اوست بپذیرید. اما در ضمن محدودیتهایی را هم برای او در نظر بگیرید، «شاید دربارهٔ دوستت صحبت کرده باشی، اما قرار نیست همین الآن برنامهٔ خودمان را به خاطر او عوض کنیم». اگر نگران این هستید که کودکتان عمیقاً یک شخصیت خیالی را باور دارد، به یاد داشته باشید که خودمان هم در مواردی او را تشویق می‌کنیم تا شخصیت‌های خیالی قهرمانان افسانه‌ها را باور کند. اصلی‌ترین تفاوت بین این شخصیت‌ها و دوست فرزندتان این است که کودکتان خودش دوستش را خلق کرده است.

اگر فکر می‌کنید فرزندتان به خاطر احساس عجز درگیر خیالبافی شده، میزان آزادی درنظرگرفته‌شده برای او را بررسی کنید. شاید بتوانید به او فرصتهای بیشتری بدهید تا احساساتش را بیان و کشف کند. و اگر به نظر می‌رسد که کودکتان به دلیل نقلِ مکانی که اخیراً داشته‌اید یا عدم حضور همبازیهایش در کنار او، تنها مانده است، به او کمک کنید تا دوستان خوبی پیدا کند که در نهایت بتواند جای دوست خیالی خود را با آنها پر کند.

همچنان که کودک بزرگ‌تر می‌شود از دوست خیالی خود دست می‌کشد و به تدریج خصوصیات و مسئولیتهایی را که به دوست خیالی خود نسبت می‌داد، می‌پذیرد. سرانجام، شما و او به این دورهٔ کوتاه به عنوان مرحلهٔ جالبی از رشد نگاه خواهید کرد که آن را پشت سر گذاشته‌اید.

در مورد وحشت کودکم از هیولاها چه کار می توانم بکنم؟

همهٔ کودکان هنگام خواب با ترسهایی روبه‌رو هستند. آنها در مورد هیولایی که در کمد پنهان شده، تمساحی که زیر تخت است یا اسکلتی که پشت پنجره ایستاده، نگران هستند. چنین تصاویر ترسناکی بخشی از دنیای درونی کودک است. هنگام شب، زمانی که محرّکها و مشغولیتهای روزانه رنگ می‌بازند، شاید توجه کودک به دنیای درونی و افکار و احساسات دلهره‌آوری که در طول روز زمینهٔ آنها فراهم شده بود، جلب شود. نگرانیهایی دربارهٔ یک مدرسهٔ جدید، جابه‌جایی محل سکونت یا مشاجرهٔ والدین ممکن است در او ترس ایجاد کند. تاریکی زمان خواب نیز سبب می‌شود که او دچار احساس وحشت و آسیب‌پذیری بیشتری شود.

گاهی ترس از هیولاها، جادوگرها و دیگر چیزهای بد ریشه در خشم کودک دارد. بزرگسالان به ندرت شدت عواطف دوران کودکی خود را به خاطر دارند. خشم اغلب به‌شدت ادامه پیدا می‌کند ـ میزان آن، کنترل آن، و بروز آن در کودکان بسیار عمیق است. از آنجا که کودکان خودمحورند گمان می‌کنند والدین نیز همان احساس را نسبت به کارهایی که انجام می‌دهند، دارند. کودکی که هنگام عصبانیت به دیگران صدمه می‌زند، ممکن است اعتقاد پیدا کند که بزرگسالان قدرتمندی که اطرافش هستند، درست مثل هیولاها، آن‌قدر خشمگین می‌شوند که می‌توانند به او صدمه بزنند. این یک وضعیت ترسناک است.

از آنجا که یک کودک با وجود افکار خصمانه نسبت به والدین خود آسایش ندارد، ضمیر ناخودآگاه او احساساتش را نسبت به آنها یا هیولاها هدایت می‌کند. به جای اینکه فکر کند، «من خیلی از دست مامان و بابا ناراحت هستم» فکر می‌کند، «مامان و بابا از دست من عصبانی هستند». نتیجهٔ این فرافکنی می‌تواند ترسِ فزاینده از هیولاها و دیگر موجودات ترسناک باشد.

تصاویر ترسناک خاصی که باعث ترس کودک می‌شود می‌تواند از یک برنامهٔ تلویزیونی، فیلم، قصهٔ پریان یا حتی تصویری از یک کتاب باشد. بعضی از والدینی که سعی می‌کنند با نشان دادن یک کتاب دربارهٔ هیولاهای خوب از ترس کودکشان بکاهند، شاید در واقع چیز دیگری را به او نشان می‌دهند که باعث ترس او می‌شود زیرا او نمی‌تواند تشخیص دهد چه چیزی واقعی است و چه چیزی غیرواقعی. به محض آنکه تصویر یک هیولا را می‌بیند، حتی اگر بی‌آزار باشد، شاید متقاعد شود که چنین موجودی وجود دارد. بنابراین، بهتر است والدین اجازه ندهند کودک با کتابها، برنامه‌های تلویزیونی یا فیلمهای ترسناک سروکار داشته باشد.

اگر کودکتان به شما می‌گوید از هیولاها می‌ترسد، او را تسکین دهید. مثلاً بگویید: «گاهی بچه‌ها فکر می‌کنند هیولا واقعی است، اما من مطمئن هستم که این چیزها وجود ندارد. جای تو اینجا کاملاً امن است». مراقب باشید او را مجبور نکنید که قبول کند ترسهایش نامعقول است و به ترسهایش با گفتن جملهٔ «ترسو نباش» بی‌توجهی نشان ندهید. کودکانی که به آنها گفته شده ترسهایشان بی‌معنی است، باز هم می‌ترسند، اما شاید برای اینکه مورد تمسخر قرار نگیرند یا خجالت نکشند آن را آشکارا بیان نمی‌کنند. در عوض ممکن است گریه کنند، به والدین خود بچسبند یا اغلب خوابهای ترسناک ببینند.

کودکتان را تشویق کنید ترسهایش را بیان کند زیرا حرف زدن به او کمک می‌کند بر ترسهایش غلبه کند. ناتوانی در گفتن ترسها گاهی سبب

می‌شود آنها واقعی‌تر و وحشتناک‌تر به نظر برسند. می‌توانید از کودکتان بپرسید، «هیولا چه کار می‌کند؟ شبیه چیست؟ می‌توانی تصویر آن را بکشی؟ فکر می‌کنی کجا آن را دیدی؟» چنین سؤالهایی به شما کمک می‌کند دربارهٔ چیزی که کودکتان را ترسانده اطلاعات بیشتری به دست بیاورید. وقتی او ترسیده بهتر است مدت زمانی بیشتر از شرایط عادی در کنار او بنشینید و هنگام خواب به او قوت قلب بدهید. شاید اگر ترسهای دوران کودکی خودتان را به‌یاد آورید، نسبت به این مسئله بردباری بیشتری به خرج دهید. آن زمان هم والدینتان به شما اطمینان خاطر می‌دادند ولی باز هم فکر می‌کردید چیزهای ترسناکی در کمد لباسها و زیر تخت پنهان شده‌اند.

مهم نیست چقدر کنار کودکتان می‌نشینید، با او حرف می‌زنید یا او را دلداری می‌دهید؛ یادتان باشد که او راحت ترسهایش را کنار نمی‌گذارد. بهترین کمکی که می‌توانید به او بکنید آن است که همواره نزدیک او باشید تا به او قوت قلب دهید و او را آرام کنید.



اسباب‌بازیها، بازی و اجتماعی شدن

چه اسباب‌بازیهایی مناسب هستند؟

بازی برای رشد کودک ضروری است. وقتی کودکی آزادانه بازی می‌کند، کنجکاویش ارضاء می‌شود و نحوهٔ استفاده از اشیاء را فرا می‌گیرد؛ او برنامه‌ریزی و طبقه‌بندی را می‌آموزد؛ شروع به ارزیابی، پیشگویی، پرسش، کشف، دستیابی به نتایج و حل مشکلات می‌کند؛ و همچنین یاد می‌گیرد چگونه با همتایان خود تعامل کند و از رفتار افرادی که با آنها در ارتباط است تقلید کند. کودکی که بازی کردن او توسط بزرگسالان کنترل و هدایت نمی‌شود اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کند و به ندرت از شکست می‌ترسد.

بعضی از والدین اهمیت بازی را دست‌کم می‌گیرند و در عوض فکر می‌کنند فعالیتهای «آموزشی» از پیش تعیین‌شده برای کودکان بهتر است. اما او برای یادگیری به این فعالیتها نیاز ندارد. والدین با توجه به علائق فرزندانشان، ایجاد فرصتهای بازی، تهیه اسباب‌بازیها و لوازم مناسب برای آنها به بهترین نحو ممکن آنها را در مسیر صحیح یادگیری قرار می‌دهند.

موارد زیر پیشنهادهای ساده‌ای برای اسباب‌بازیها و فعالیتهای مناسب با سن کودک هستند. این فهرست به هیچ عنوان کامل نیست و فروشگاههای اسباب‌بازی هم مملو از نمونه‌های جدید و قدیمی هستند. سنینی که به آنها اشاره شده قابل تغییر است. یک کودک در هجده‌ماهگی از یک نوع اسباب‌بازی لذّت می‌برد، در حالی که وقتی دو یا سه سالش می‌شود دیگر هرگز با آن اسباب‌بازی، بازی نمی‌کند. بعضی از کودکان بارها و بارها به استفادهٔ از اسباب‌بازیهایی روی می‌آورند که وقتی کوچک‌تر بودند با آنها بازی می‌کردند. کودکی که یک خواهر یا برادر بزرگ‌تر دارد با اسباب‌بازیهایی بازی می‌کند که مناسب بزرگ‌ترهاست. همچنان که کودکتان رشد می‌کند به شما نشان می‌دهد به چه اسباب‌بازیهایی علاقه دارد و می‌خواهد چه نوع فعالیتهایی را دنبال کند.

تولد تا شش‌ماهگی

یک نوزاد دوست دارد به اشیای اطرافش نگاه کند. تا سه یا چهارماهگی، شاید به طور اتفاقی و بدون هیچ تعادلی با دست‌ها یا پاهایش به اسباب‌بازیها ضربه می‌زند و با رسیدن به چهار تا شش‌ماهگی سعی می‌کند اشیاء را لمس کند و چنگ بزند. در طول ماههای اولیهٔ تولد کودک، می‌توانید اشیای متحرکی را بالای گهواره و یا سقف آویزان کنید؛ آینهٔ مناسب و محفوظی را کنار گهواره‌اش نصب کنید؛ یا یک گردونهٔ رنگی بی‌خطر در قسمت داخلی سقف کالسکهٔ کودک بگذارید. زمانی که کودک توانایی گرفتن اشیاء را پیدا می‌کند، می‌توانید اسباب‌بازیهای نرم در اختیارش بگذارید که در صورت به دهان بردن آنها خطری تهدیدش نکند و اگر روی آنها بیفتد صدمه‌ای نبیند. اسباب‌بازیهای صدادار مثل جغجغه، دندانی و اسباب‌بازیهایی که چشم و ابرو و چهره‌ای مشخص دارند بهترین وسایل هستند.

شش تا دوازده‌ماهگی

به محض آنکه کودکتان می‌تواند بنشیند، در کنار گهواره‌اش جعبه‌ای پر از اسباب‌بازیهای مختلف بگذارید. او از بازی با اسباب‌بازیهای کوچک بی‌خطر، صفحهٔ شماره‌گیر تلفنهای اسباب‌بازی، عروسک و حیوانات بادی و چیزهای دیگری که بتواند آنها را در دستش بگیرد و کنترل کند، لذت می‌برد. همچنین می‌توانید بعضی از وسایل آشپزخانه مثل قابلمه، ماهیتابه، کاسه و قاشق پلاستیکی برای او تهیه کنید و نیز یک ظرف پر از آب که درب آن کاملاً عایق باشد و هیچ آبی از آن بیرون نریزد تا کودک بتواند آن را تکان دهد و حرکت آب را در آن ببیند. او عروسکهایی را که بتواند در آغوش بگیرد، اسباب‌بازیهایی که با فشار دست صدا بدهند، ماشین‌ها و کامیونهای نرم و بی‌خطر، توپهای بزرگ، لِگوهای سوراخ‌داری که از مقواهای ضخیم درست می‌شوند و

کتابهای پارچه‌ای و مقوایی را دوست دارد. شما می‌توانید با بریدن تصاویر مناسب و قرار دادن آنها در یک آلبوم، برایش کتاب درست کنید.

دوازده تا هجده‌ماهگی

فرزندتان از بازی با کامیونها یا ماشین‌هایی لذت می‌برد که بتواند روی آنها بنشیند، اسباب‌بازیهایی که بتواند آنها را روی زمین بکشد یا هُل دهد، کالسکه‌های عروسکی، دستگاه چمن‌زنی پلاستیکی، انواع چرخهای دستی، یک چهارپایه دوپله‌ای که بتواند روی آن بایستد و جاهای بلندتر را ببیند، صفحه‌هایی که راه رفتن روی آنها سروصدا ایجاد کند، تلفن اسباب‌بازی، جعبهٔ موسیقی، اسباب‌بازیهایی تَنویی، وسایلی برای بالا رفتن یا پایین آمدن در محیط خانه و فضای خارج از خانه مثل نردبانها یا سرسره‌های بی‌خطر، و کفش‌بزرگ‌ترها که بتواند آنها را بپوشد و با آنها راه برود نیز برای او جالب هستند. همچنین او اسباب‌بازیهای ساده‌ای را دوست دارد که بتواند به راحتی آنها را از هم جدا کند، مثل بطریهای پلاستیکی که درب آنها برداشته می‌شود.

هجده تا بیست و چهار ماهگی

فرزندتان از نخ کردن مهره‌های بزرگ چوبی لذت می‌برد. همچنین از بستن و باز کردن درپوش بطریها، ضربه زدن به کیسهٔ شنی، هل دادن چرخ دستی خرید مخصوص بچه‌ها، استفاده از ابزارهای پلاستیکی، بازی با توپها در اندازه‌ها و شکلهای مختلف، ردیف کردن اشکال مغناطیسی که روی یخچال چسبیده‌اند و بازی با حیوانات عروسکی نرم و توپُر. همچنین اگر بیلچه، سطل، ظروف مدرّج، آبکش، قیف، و بطریهای پلاستیکی هم در اختیار داشته باشد برای مدت طولانی از بازی با شن یا آب لذت می‌برد. اگرچه او هنوز قادر به رکاب زدن نیست، ممکن است از

بازی کردن با وسیله‌ای که چرخهای بزرگی دارد یا دوچرخهٔ کوچکی که رکاب ندارد نیز لذت ببرد.

دو تا سه‌سالگی

شاید کودکی در این سن از بازی با حیوانات و عروسکهای لاستیکی، پلاستیکی یا چوبی و همچنین وسایل عروسکی، اجاق‌گاز، یخچال و ظرفشویی همراه با بشقابها، قابلمه‌ها، و ماهیتابه‌های اسباب‌بازی نیز لذت ببرد. لباس پوشاندن به عروسکها، یک خانهٔ اسباب‌بازی، جعبهٔ لوازم پزشکی، لِگوهای بزرگ، ماشین‌ها، کامیونها، شیلنگ، لولهٔ آتش‌نشانی و ماشین آتش‌نشانی و یک پارکینگ و پمپ بنزین (یا پمپ گاز) اسباب‌بازی نیز برای کودک جالب است. بیشتر کودکان دو و سه‌ساله می‌توانند از قلم، رنگ، مدادشمعی، گچ (به خصوص کشیدن آن روی زمین و پیاده رو برای کودکان سرگرم‌کننده است)، قلم‌موهای بزرگ رنگ‌آمیزی برای استفاده از آبرنگ آن هم در محیط بیرون از خانه و در شرایطی که از نزدیک تحت مراقبت باشند خوب است. در ضمن می‌توانند از قیچی‌هایی در اندازه‌های کوچک و مناسب کودکان استفاده کنند. احتمالاً فرزندتان از پریدن روی تشک فنری که روی زمین پهن شده لذت می‌برد. لگد زدن به توپی که مقداری از باد آن تخلیه شده و با ضربهٔ پای کودک خیلی از او فاصله نمی‌گیرد و سه‌چرخه‌سواری نیز برای کودک جالب است. همچنین او بازی کردن با جورچینها، نواختن آلات موسیقی و گوش کردن به سی‌دی یا نوارهایی که اختصاص به موسیقی عامیانه، کلاسیک یا کودکان دارند هم لذت می‌برد.

چهار تا پنج‌سالگی

کودک در این سن با استفاده از وسایل هنری و کاردستی مثل قلمها، مدادها، ماژیکها، قیچی‌ها، نوار، چسب، نخ، خمیربازی و گِل رُس، آبرنگ، رنگ لعابی (که برای جلوگیری از لک و کثیف کردن می‌توان آن را

با تکه‌های صابون مخلوط کرد)، و رنگهای انگشتی سرگرم می‌شود و بازی با این وسایل را دوست دارد. گاری دستی (گاری چهارچرخه)، اسباب‌بازیهایی که چرخهای بزرگی دارند و بازی با دوچرخه‌هایی که دارای لنگر (چرخهای کوچک کمکی) یا بدون لنگر هستند نیز برای کودک سرگرم‌کننده است، همین‌طور توپها، حباب‌سازها، کایتها، میلهٔ بولینگ، تخته‌های حفظ تعادل، لاستیکهای فرسوده برای تاب خوردن یا پریدن روی آنها و مبلهای کیسه‌ای برای آنکه خودشان را روی آن بیندازند از جمله وسایل مناسب برای کودکان هستند. بعضی از محبوب‌ترین بازیها در این گروه سنی، گل یا پوچ، لِی‌لِی، سنگ کاغذ قیچی و انواع بازیهای رقابتی، گرگم‌به‌هوا و... است. می‌توانید به کودکتان پیشنهاد کنید در بازیهایی که می‌توان آنها را به شکل عملی انجام داد شرکت کند، مثل استفاده از چراغ‌قوه، شیشه‌های ذره‌بینی، سوت زدن، ابزارهای ساده و وسایل کهنه‌ای که در خانه هستند و او می‌تواند بدون هیچ خطری آنها را از هم جدا کند یا بانک و پول‌بازی، استفاده از شن‌کِش یا پاروی برف‌روبی، قیف، تلمبه و... شاید فرزندتان از ساختن چیزی با استفاده از وسایل تعمیرکاری لذت ببرد. همچنین بازی با لگو و انواع سازه‌ها برایش جالب است و شاید بخواهد با استفاده از پتو یا جعبه‌های بزرگ مقوایی برای خودش قلعه (دژ) بسازد. شاید بتوانید به کودکتان کمک کنید تا با استفاده از میزی که از یک طرف روی زمین قرارگرفته عروسک خیمه‌شب‌بازی بسازید؛ او می‌تواند نمایش خود را با استفاده از بلیتها و پولهای اسباب‌بازی و یک گیشهٔ فروش بلیت اجرا کند. کودک در این سن تحت تأثیر دوستان و برنامه‌های تلویزیونی است و دلش می‌خواهد هر اسباب‌بازی که بچه‌های دیگر دارند، او نیز داشته باشد.

برای کودک در هر سنی وقتی اسباب‌بازی تهیه می‌کنید، از دادن تعداد بسیار زیاد اسباب‌بازی به او اجتناب کنید زیرا این کار خلاقیت را در بازیهای او محدود می‌کند. بسیاری از اسباب‌بازیها را می‌توان فقط کنار هم

گذاشت و به یک روش با آنها بازی کرد و اگر فرزندتان همهٔ اوقاتش را صرف بازی با این اسباب‌بازیها کند فرصت کمتری برای پرورش خلاقیتهای خود خواهد داشت. در عوض، به فکر اسباب‌بازیهایی باشید که به روشهای متفاوتی می‌توان با آنها بازی کرد؛ و اسباب‌بازی را انتخاب کنید که قدرت خلاقیت کودک را فعال کند. به طور مثال، به جای خریدن بادبادکی از جنس پلاستیک چروک‌خورده با تصاویری که از قبل روی آن نقش بسته، نمونهٔ سادهٔ آن را بخرید و به کودک پیشنهاد دهید طرحهای دلخواهش را روی آن بکشد.

گاهی، هنگام خرید اسباب‌بازی متوجه می‌شوید که او مدتهاست به شدت به یک اسباب‌بازی علاقه‌مند شده است، اما بعد از مدتی می‌بینید علاقه‌ای به بازی کردن با آن از خود نشان نمی‌دهد. این حالت در همهٔ بچه‌ها عمومیت دارد، چنین وضعیتی نباید شما را پریشان کند و فکر کنید که چقدر وقت گذاشته‌اید تا یک اسباب‌بازی مناسب برای فرزندتان بخرید و کودکتان هم نشان داده بود که «با تمام وجود آن را می‌خواهد». از دست رفتن علاقهٔ کودک به یک اسباب‌بازی چند دلیل دارد: شاید او به سرعت از همهٔ امکانات آن اسباب‌بازی استفاده کرده و آنها را تا آخر به مصرف رسانده؛ به روش بازی تسلط پیدا کرده؛ نحوهٔ کارکرد آن وسیله را دریافته و شاید به این دلیل که نمی‌تواند آن‌طور که باید با آن بازی کند و استفاده از آن برایش مشکل است.

برای آنکه از اسباب‌بازیهایی که تقریباً نو هستند و کودکتان آنها را کنار گذاشته حداکثر استفاده را بکنید، چند ماه آنها را در کمدی پنهان کنید. زمانی که آنها را دوباره بیرون می‌آورید برای کودکتان ناآشناست و شاید دوباره به بازی کردن با آنها تمایل نشان دهد. حتی شاید راههای تازه‌ای برای بازی کردن با آنها به ذهنش خطور کند زیرا علاقه‌مندیها و نوع بازیهای کودک همیشه در حال تغییر است.

یک عروسک برای پسرم؟ یک کامیون برای دخترم؟

اسباب‌بازیهایی وجود دارند که همهٔ کودکان از آنها استفاده می‌کنند ــ توپ، جورچین، لِگو، گِل رُس، مدادشمعی، انواع بازیهای صفحه‌دار (مثل شطرنج) ــ و علاوه بر اینها اسباب‌بازیهای «پسرانه» و «دخترانه» هم به وفور یافت می‌شوند. بعضی از والدین سعی می‌کنند از تهیهٔ اسباب‌بازیهای کلیشه‌ای یا مبتنی بر تبعیض جنسیتی خودداری کنند و می‌خواهند فرزندانشان با همهٔ انواع وسایل موجود بازی کنند. اما والدینی هم هستند که وقتی کودکشان با اسباب‌بازیهای غیرسنتی بازی می‌کند ناراحت می‌شوند. این والدین برای دخترهایشان ماشین و شخصیت‌های فیلمهای حادثه‌ای یا برای پسرهایشان کالسکهٔ عروسک و سرویس چایخوری نمی‌خرند، زیرا از این می‌ترسند که بازی با اسباب‌بازیهایی که برای جنس مخالف در نظر گرفته شده قدرت تشخیص کودک را در ارتباط با شناخت جنسیت خودش تضعیف کند.

گاهی بعضی از والدین وقتی می‌بینند دخترشان رفتارهای شیطنت‌آمیز و پسرانه یا تمایل به رفتارهای پرخاشگرانه دارد و بیشتر با اسباب‌بازیهای پسرانه بازی می‌کند، او را از این کار منع می‌کنند. اما تحت فشار گذاشتن کودک برای دست کشیدن از فعالیتهای سنّتی توانائیهای بالقوهٔ او را ضعیف می‌کند.

اغلب مربیان مهدکودک و مراکز پرستاری از کودکان می‌شنوند که والدین به پسران خود می‌گویند این کارهایی که مربوط به خانه‌داری است «فقط مخصوص دخترها» است. با این وجود، هیچ عیبی ندارد که پسری بخواهد خاله‌بازی یا عروسک‌بازی کند. پسرها نیاز دارند مثل دخترها یاد بگیرند که چگونه بچه بزرگ کنند. بنابراین علاقه داشتن به خاله‌بازی در آنها طبیعی است.

بعضی از والدینی که از بازی فرزندانشان با اسباب‌بازیهای غیرسنتی ناراحت نمی‌شوند باز هم از خریدن چنین اسباب‌بازیهایی احساس

ناراحتی می‌کنند. مادری از اینکه پسرش در خانهٔ دوستِ خود با عروسکها بازی می‌کرد خشنود بود، اما وقتی پسرش از او خواست که برایش یک عروسک بخرد نمی‌توانست خودش را راضی کند. مشابه همین مورد، والدینی از اینکه دخترشان در خانهٔ همسایه با اسباب‌بازیهای جنگی بازی می‌کرد ناراحت نبودند، اما در برابر خواستهٔ دخترشان مبنی بر خریدن تانکی برای خودش مقاومت کردند.

بعضی از والدینی که هر دو جنس فرزند را دارند، آنها را تشویق می‌کنند اسباب‌بازیهایشان را با هم استفاده کنند و برایشان مهم نیست که بچه‌هایشان با اسباب‌بازیهای غیرسنتی نیز سرگرم شوند. بعضی از والدین هم اسباب‌بازیهایی می‌خرند که هر دو جنس بتوانند با آنها بازی کنند. دختر کوچکی چند ماشین کوچک برای خودش داشت که هرگاه همبازیهای برادرش به خانهٔ آنها می‌آمدند از آنها استفاده می‌کرد و به این ترتیب والدینش از درگیریهایی که می‌توانست به‌دنبال به بازی نگرفتن دختر کوچک به وجود آید جلوگیری می‌کردند.

برای کودک کوچک‌تر از سه یا چهارسال بازیهای مختص یک جنس معنا ندارد. او اسباب‌بازی را دوست دارد. اما پنج‌سالگی سنی است که کودکان به وضوح تشخیص می‌دهند کدام اسباب‌بازی به کدام جنس «تعلق» دارد. دختر پنج‌ساله‌ای متوجه شد که یک پسر دو سال و نیمه ناخنش را لاک زده است و بعد شروع به پرسیدن سؤالاتی مربوط به علاقهٔ پسر به لاک کرد «تو باربی دوست داری؟ آدم آهنی دوست داری؟» وقتی پسرک به هر دو سؤال پاسخ مثبت داد، او به مادرش گفت: «او دخترانه-پسرانه است».

والدینی که کودک را تشویق می‌کنند تا با هر اسباب‌بازی که دوست دارد ـ بدون توجه به کلیشه‌های جنسیتی ـ بازی کند، اغلب وقتی کودکشان در نهایت همان اسباب‌بازیهای سنتی «دخترانه» یا «پسرانه» را

انتخاب می‌کند، شگفت‌زده می‌شوند. دخترها به سمت عروسک، خانه‌های اسباب‌بازی و پوشیدن لباسهای شیک تمایل پیدا می‌کنند، در حالی که پسرها به سوی ماشین، اسباب‌بازیهای جنگی و فضایی جذب می‌شوند. دخترها از بازی کردن با نوزادان و خانه‌داری لذت می‌برند؛ پسرها بازی دزدان دریایی، آتش‌نشان‌بازی و مردان فضایی را دوست دارند. قطعاً تلویزیون نقش مؤثری در این گرایش‌ها دارد. آگهیهای تبلیغاتی اسباب‌بازیهای یک جنس خاص را تبلیغ می‌کنند و کودکان هرگز امکان دیدن بازی غیرسنتی را در آگهیهای بازرگانی پیدا نمی‌کنند. اما حتی با در نظر گرفتن تأثیر تلویزیون، به نظر می‌رسد که کودکان علاقه‌مندیهای ذاتیشان را نسبت به بازی سنتی و خاص خود حفظ کرده‌اند.

تمایل عمیق درونی دخترها به بازی کردن با اسباب‌بازیهای «دخترانه» و پسرها با اسباب‌بازیهای «پسرانه» ذاتی است و بنابراین والدین نباید وقتی فرزندشان به اسباب‌بازیهای جنس مخالف علاقه نشان می‌دهد نگران شوند. دلیلی هم ندارد که والدین اسباب‌بازیهای غیرسنتی را در شرایطی که فرزندشان می‌خواهد برایش نخرند.

در موارد نادر، ممکن است والدین مشاهده کنند که فرزندشان مشخصاً از قرار گرفتن در کنار کودک هم‌جنس خود ناراضی است. کودکی که دائماً سعی می‌کند مانند یکی از اعضای جنس مخالف خود بازی یا رفتار کند ممکن است ناامیدی والدینش را حس کرده باشد («ای کاش فرزندم دختر بود!»)، شاید نسبت به فشارهای عصبی خانواده واکنش نشان می‌دهد یا شاید تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد. اگر متوجه رفتار خاصی در کودکتان شده‌اید، حواستان متوجه شرایط موجود باشد و درباره جنسیت و رفتارهای جنسیتی به دنبال اطلاعات و راهنماهایی بیشتر باشید.

چگونه می‌توانم کودکم را به اسباب‌بازیهای خانگی علاقه‌مند کنم؟

فروشگاهها اسباب‌بازیهای متنوعی عرضه می‌کنند، اما شما خودتان می‌توانید بادبادک و وسایلی برای بازی بسازید که کودکان را غرق در لذت و آنها را تشویق به خلاقیت می‌کند. مواردی که در ادامه به آنها اشاره شده، پیشنهاداتی برای این نوع بازیها، اسباب‌بازیها و انواع هدیه‌ها برای کودکان دو تا پنج‌ساله است. ساختن یک بادبادک وقت‌گیر است، اما شاید بیشتر از جست‌وجو در فروشگاهها برای یافتن یک اسباب‌بازی «مناسب» طول نکشد. کودکتان با کمک به شما برای کنار هم قرار دادن این اسباب‌بازی و تزئین جعبه‌های حاوی انواع اشیاء با استفاده از مداد شمعی یا کاغذهای چسب‌دار سرگرم خواهد شد. برای این کار موادی را انتخاب کنید که مناسب سن فرزندتان باشد و هنگام بازی مراقب او باشید.

جعبهٔ کاردستی

در یک جعبهٔ کفش وسایل زیر را بگذارید:

مداد رنگی، ماژیک در رنگهای مختلف، مداد شمعی، گچ، نخ کاموا، نخ، سیم پیپ پاک‌کن، آبرنگ و قلم‌مو، صفحه‌های کاغذی کوچک، چسب، نوار چسب کاغذی، نَمَد، نوارهای پارچه‌ای، یک خط‌کش، کارت‌تبریکهای کهنه، چسب‌های بی‌رنگ، نوارهایی از جنس مقوا یا چوبهای بسیار سبک (نوعی چوب به نام بالزا)، قیچی و کاغذسوراخ‌کن.

وسایل بازی

در یک جعبهٔ بزرگ وسایل زیر را بگذارید:

یک ماشین حساب، یک تخته شاسی، کلاسور با کاغذ، لوازم‌التحریر، تعدادی پوشه، مداد و خودکار، پاکت نامه، گیرهٔ کاغذ، پاک‌کن، برچسب، مهر و استامپ و کش لاستیکی.

جعبه ابزار

وسایل زیر را برای کودکان سه‌ساله و بزرگ‌تر تهیه کنید:

چکش، تعدادی میخ، پیچ‌گوشتی، میخ‌کش، انبردست، پیچ و مهره، متر اندازه‌گیری، کاغذ سمباده، ارّهٔ سایز کوچک و قطعات استیروفوم که میخ و پیچ به راحتی در آن فرو برود. اغلب در محوطهٔ چوب‌بُری می‌توان قطعات چوبی بلااستفاده و مجانی پیدا کرد. می‌توانید میخها و پیچها را تا میزان مشخصی روی یک قطعه چوب در ابعاد ۱۶×۱۲ سانتی‌متری بکوبید و پیچ کنید. سپس، کودک خردسال می‌تواند بدون هیچ خطری با چکش روی این میخها بکوبد و پیچها را باز کند. کودکان باید با نظارت یک بزرگسال از جعبه‌ابزار استفاده کنند.

خمیر بازی

برای آنکه بتوانید خودتان خمیر برای بازی کردن درست کنید، از مواد زیر استفاده نمایید: یک فنجان آرد، $\frac{۱}{۲}$ فنجان نمک، دو قاشق چایخوری کرم تارتار، یک فنجان آب، دو قاشق غذاخوری روغن، یک قاشق غذاخوری رنگ خوراکی (به دلخواه). سه مادهٔ اول را در یک قابلمهٔ بزرگ باهم مخلوط کنید. به تدریج آب و روغن و رنگ خوراکی را هم به این مخلوط اضافه کنید. روی شعلهٔ متوسط آن را بپزید. مرتب آن را به هم بزنید تا خود را بگیرد و به شکل یک توپ خمیری دربیاید. خمیر را از روی شعله بردارید و آن را ورز دهید تا صاف شود. خمیر را می‌توانید در یک کیسهٔ نایلونی یا یک ظرف قرار دهید و با استفاده از ابزارهای شیرینی‌پزی مانند تیغه‌های برش خمیر، وردنه، فنجانهای کوچک، یک شانه تخم‌مرغ خالی، قرقرهٔ بدون نخ، چاقوهای پلاستیکی، یا دیگر وسایل اشکال جالبی از خمیر درست کنید.

وسایل خیاطی

در یک جعبهٔ مقوایی یا ظرف مخصوص غذا وسایل زیر را قرار دهید:

مقوا، پوستر مقوایی، کارتهای بزرگ بدون خط، یک کاغذ سوراخ کن، نخ، دکمه، یک سوزن خیاطی پلاستیکی، کاموا و قیچی.

وسایل جنگل‌بانی یا اردو زدن

در یک کوله‌پشتی یا جعبهٔ مقوایی وسایل زیر را قرار دهید:

ظرف غذا، چراغ‌قوه، قطب‌نما، کتابهایی دربارهٔ آشنایی با طبیعت، دوربین دوچشمی، سوت، چند تکه چوب، بطری آب، ماهیتابهٔ کوچک، ذرّه‌بین، کلاه و یک جفت چکمه.

وسایل لازم برای آرایشگری

در یک کیف بزرگ پلاستیکی یا جعبه وسایل زیر را قرار دهید:

آینه، بیگودی، گیره‌های مو، یک دستگاه مو خشک‌کن (سشوار) (از نوع اسباب‌بازی یا واقعی که سیم برق آن قطع شده باشد)، شانه، برس، حوله، تعدادی مجله، قوطیهای خالی شامپو، سوهان ناخن، لوازم آرایش اسباب‌بازی، زیورآلات مصنوعی، مداد، کاغذ و پول کاغذی.

وسایل رنگ‌کاری

می‌توانید از یک سطل برای نگهداری وسایل زیر استفاده کنید:

یک کلاه (که ممکن است در یک فروشگاه رنگ آن را مجانی به شما بدهند)، قلم‌مو در اندازه‌های مختلف، غلتک رنگ‌کاری، یک تکه پارچهٔ کهنه به‌عنوان روپوش رنگ‌کاری، یک دست لباس کهنه و کاغذ سمباده. کودکتان می‌تواند بیرون از خانه، از آب به جای رنگ استفاده کند.

تجهیزات آتش‌نشانی

این وسایل که می‌توان آنها را در یک جعبهٔ بزرگ مقوایی جای داد، شامل وسایل زیر هستند:

یک کلاه آتش‌نشانی، کتِ بارانی، چکمه، یک تکه شیلنگ کهنهٔ باغبانی، بی‌سیم اسباب‌بازی، عینک ایمنی و دستکش.

لوازم پزشکی

در یک جعبه یا کیف وسایل زیر را بگذارید:

گلوله‌های پنبه‌ای، یک دماسنج اسباب‌بازی، شیشه‌های خالی قرص، برچسب، کاغذ، خودکار، یک بلوز کهنهٔ سفید، باند پانسمان، چسب‌زخم، سرنگهای پلاستیکی، یک گوشی پزشکی اسباب‌بازی. ممکن است بعضی از این وسایل را بتوانید به طور مجانی از پزشک خانوادگی خود بگیرید.

وسایلی این‌چنین را که مورد استفاده افسران پلیس، دانشمندان، پرستارها، فروشندگان کفش، خواربارفروشها، فضانوردان، شعبده‌بازان و خدمتکاران رستوران می‌باشد، نیز می‌توان تهیه کرد. همچنان که فرزندتان بزرگ می‌شود و روحیه‌اش تغییر می‌کند، محتویات داخل این جعبه‌ها را نیز عوض کنید. اگر قصد دارید یکی از این اسباب‌بازیهای خانگی را به عنوان هدیه بدهید، بگذارید فرزندتان در بسته‌بندی آن کمک کند. او می‌تواند صفحه‌های سفید کاغذ یا روزنامه‌ها را رنگ کند و برای اینکه خودش کارت بسازد آن کاغذها را از نیمه تا و آنها را تزئین کند یا با رایانه یک کارت تبریک را طراحی کند.

آیا رنگ آمیزی تصاویر کتابهای نقاشی خلاقیت کودک را محدود می‌کند؟

انواع بسیاری از کتابهای رنگ‌آمیزی نقاشی، مثل کتابهای کارتونی و تصاویر حیوانات و کتابهای تاریخی وجود دارد. همهٔ این کتابها در راستای

یک نوع فعالیت تهیه شده‌اند - یعنی کودک یک تصویر معین را رنگ کند. اگرچه شاید این کار برای یک بزرگسال جالب باشد، کودک خردسالی که مدت زمان زیادی این نوع کتابها را رنگ‌آمیزی می‌کند ممکن است فرصت نشان دادن خلاقیت در آثار هنری خود و درک لذت نقاشی را از دست بدهد.

گاهی والدین این کتابها را به این دلیل می‌خرند که فکر می‌کنند رنگ‌آمیزی خطوط سبب می‌شود هماهنگی بین دست و چشم کودکشان بیشتر می‌شود. زمانی که او یک دانه کشمش را برمی‌دارد، قطعات جورچین را کنار هم قرار می‌دهد، با لِگوها ساختمان می‌سازد یا یک زیپ را می‌بندد، در واقع مهارتهای مختلف خود را توسعه می‌دهد. او برای تمرین نیازی به استفاده از کتاب رنگ‌آمیزی ندارد.

بعضی از والدین معتقدند اگر کودکشان با کتاب رنگ‌آمیزی کار کند، می‌آموزد که وظایف خود را به انجام رساند. اما در اغلب موارد، کودک نمی‌تواند درون خطوط را کاملاً رنگ‌آمیزی کند و دچار آشفتگی می‌شود. امکان دارد کودکی که در سنین سه تا پنج‌سالگی است با نگاه کردن به رنگ‌آمیزی «نامنظم» خود احساس کند نتیجهٔ کارش خوب نبوده است. به‌علاوه وقتی کودک موظف است داخل خطوط مشخصی را رنگ کند و نه اینکه هر چه را دوست دارد نقاشی کند، ممکن است نقاشی او بیشتر هم مورد انتقاد والدینش قرار بگیرد. در نهایت، ممکن است او علاقه‌اش را به نقاشی در رنگ‌آمیزی از دست بدهد و بگوید «من اصلاً نمی‌توانم خوب نقاشی کنم».

اغلب در مهدکودک یا مراکز نگهداری کاردستی‌های آماده یا نیمه‌تمام به کودکان داده می‌شود. پس آنها نباید در خانه هم بیشتر کارهای هنری و کاردستی‌های خود را محدود به رنگ‌آمیزی کتابهایی با تصاویر از پیش تعیین شده نمایند. والدین باید استفاده از کتابهای رنگ‌آمیزی را برای کودکان خود محدود کنند تا زمانی که او حداقل به سن پنج یا شش‌سالگی

برسد. در این سنین، او بهتر می‌تواند بین خطوط مشخص شده رنگ‌آمیزی کند و ممکن است این نوع فعالیت رضایت‌بخش‌تر باشد. اما حتی در آن زمان هم استفاده از کتابهای رنگ‌آمیزی باید محدود باشد.

بهترین کار هنری، اثری است که خود کودک خلق می‌کند. وقتی فرزند سه تا پنج سالهٔ شما خودش انتخاب می‌کند که از کدام مدادها، قلمها (خودکارها)، ماژیکها و مدادشمعی‌ها برای رنگ‌آمیزی یک کاغذ سفید استفاده کند لذت می‌برد. وقتی او چیزی را می‌کشد، آن را دوست دارد، نقاشی جزئی از وجود او می‌شود و تصاویری از آدمها، حیوانات، قایقها، و... که می‌کشد منحصر به فرد می‌شوند. البته بعضی از کودکان در مقایسه با همسن و سالهایشان بیشتر به خلق آثار هنری و کاردستی علاقه دارند و بعضی از آنها مهارتهای بیشتری از خود بروز می‌دهند. اما همهٔ کودکان از نقاشی کردن لذت می‌برند به خصوص اگر احساس کنند در این کار موفق هستند. کودک چهار سال و نیمه‌ای گفت: «وقتی تو هِی نقاشی می‌کنی و نقاشی می‌کنی، احساس بهتری پیدا می‌کنی».

وسایل نقاشی را در دسترس کودک قرار دهید تا فرزندتان هر زمان که می‌خواهد بتواند نقاشی کند. او می‌تواند روی کاغذ ساده، تکه‌های کاغذ، کاغذ روزنامه، بشقابهای کاغذی، پاکتهای کاغذی نهار و ساکهای کاغذی خواربارفروشی نقاشی کند. اگر قلم و مدادهای مختلفی دارید، او می‌تواند یکی از نوشت‌افزارهایی را انتخاب کند که استفاده از آن برایش راحت‌تر است. بسیاری از کودکان خردسالی که نقاشی کشیدن با مدادشمعی برایشان مشکل است با ماژیک و خودکار بهتر نقاشی می‌کنند.

کودکم تفنگهای اسباب‌بازی می‌خواهد، آیا باید به او اجازه بدهم؟

به‌رغم همهٔ خبرهای وحشتناکی که دربارهٔ خشونت با اسلحه وجود دارد،

بسیاری از کودکان پیش‌دبستانی - به خصوص پسرها - باز هم می‌خواهند بااسلحه‌های اسباب‌بازی، بازی کنند. آنها از بازی با تفنگهای آب‌پاش، تفنگهای فضایی، تفنگهای ترقه‌ای و تفنگهای لوله‌دار لذت می‌برند و تحت‌تأثیر آب پاشیدن، جرقه‌زدن و سروصداهای بلند این نوع تفنگهای اسباب‌بازی قرار می‌گیرند. اگر هیچ تفنگ اسباب‌بازی در دسترس کودک نباشد، او از یک تکّه چوب، یک نی و حتی یک تکه کاغذ تفنگ درست می‌کند. و اگر هم نتواند چیزی شبیه به تفنگ بسازد، شست و انگشت‌هایش را جوری می‌گیرد که شبیه تفنگ شود و شلیک می‌کند.

کودک به این دلیل به اسلحه‌های اسباب‌بازی علاقه‌مند است که این نوع اسباب‌بازیها به او حس قدرت و کنترل می‌دهند. او در زندگی روزمره کمابیش در برابر دیگران ناتوان است، اما وقتی یک اسلحهٔ اسباب‌بازی را در دست می‌گیرد (که از نظر او واقعی است)، احساس می‌کند همان‌طور که به کودکان دیگر دستور می‌دهد، می‌تواند از خودش هم دفاع کند، «آنجا بایست و دست‌هایت را بگیر بالا». کودکان دوست دارند نقش‌بازی کنند: آتش‌نشان، مادر، پدر، پرستار، دکتر، پلیس، گاوچران، آدم بد. کودکان نگهبانان مسلح را در فرودگاهها می‌بینند، اخباری را دربارهٔ جنگ و ایجاد وحشت می‌شنوند، در تمام مدت شاهد تیراندازی در برنامه‌های تلویزیونی و بازیهای رایانه‌ای هستند و آنچه را که می‌بینند انجام می‌دهند. آدمهای خوب و بد اسلحه دارند و زمانی که آدم خوب تیراندازی می‌کند و پیروز می‌شود، یک قهرمان محسوب می‌شود.

برای برخی از والدین مهم نیست کودکانشان با اسلحه‌های اسباب‌بازی، بازی کنند. آنها حتی کودکان را به این کار تشویق هم می‌کنند. بسیاری از والدین در این مورد احساسات نامشخصی دارند. آنها اسلحهٔ اسباب‌بازی را دوست ندارند و می‌دانند میان این اسباب‌بازیها

و خطر و خشونت اسلحه‌های واقعی رابطه وجود دارد و می‌خواهند فرزندانشان با وسایلی بازی کنند که رفتار پرخاشگرانه کمتری ایجاد می‌کند. اما حتی بسیاری از این والدین هم در نهایت تسلیم خواستهٔ کودکان خود می‌شوند و اجازه می‌دهند آنها از اسلحه‌های اسباب‌بازی استفاده کنند. والدین می‌دانند علی‌رغم بحثها و تلاشهایشان برای سرگرم‌کردن کودک به فعالیتهای دیگر، او بازهم می‌خواهد با این اسلحه‌ها بازی کند و اگر اسلحه‌ای نداشته باشد، یکی برای خودش تهیه می‌کند.

شاید تصمیم دارید اجازه ندهید فرزندتان از اسلحه‌های اسباب‌بازی استفاده کند یا اجازه دهید فقط به شکلی محدود با آنها بازی کند. اگر استفاده از اسلحهٔ اسباب‌بازی توسط فرزندتان در خانه شما را آزار می‌دهد به او بگویید در فضای بیرون از خانه با آنها بازی کند. به او بگویید اسلحه را به سوی افرادی که با این بازیها موافق نیستند نگیرد. شاید تماشای تفنگ‌بازی برایتان مشکل باشد زیرا این نوع بازی تقلید از بخش ترسناکی از زندگی است. با این وجود، به نظر نمی‌رسد تفنگ‌بازی باعث ترغیب به خشونت بیشتر می‌شود. در واقع، این نوع بازی می‌تواند مفرّی برای پرخاشگری طبیعی در کودکان باشد.

تا زمانی که فرزندتان در حد تعادل با اسلحه‌های اسباب‌بازی، بازی می‌کند ضرری متوجه او نیست. شاید کودک طی سالهای دبستان هم به این نوع بازیها علاقه‌مند باشد. اگر می‌بینید تفنگ بازی تبدیل به فعالیتهای غالب و همیشگی فرزندتان شده، باید دلیل آن را دریابید. آیا او در خانه با احساس عدم پذیرش روبه‌رو است؟ ممکن است کودکی که به افراط با اسلحه‌های اسباب‌بازی، بازی می‌کند، دچار احساس ناتوانی یا عدم پذیرش باشد. در خانه بیشتر به او توجه کنید و با معرفی فعالیتهای جایگزین و بازیهای سازمان‌یافته حواس او را از اسلحه‌های اسباب‌بازی دور کنید.

آیا کودکم باید با بچه‌های همسن خود بازی کند؟

همهٔ کودکان خردسال، حتی آنهایی که هنوز به یک‌سالگی نرسیده‌اند، دوست دارند در کنار کودکان دیگر باشند. وقتی کودکان یکسال و نیمه با بچه‌های کوچک‌تر از خود بازی می‌کنند، معمولاً خوب با هم کنار می‌آیند. آنها در کنار هم و هر کدام جداگانه مشغول بازی با وسیله‌ای می‌شوند و از مشارکت با یکدیگر لذّت می‌برند و به ندرت برای استفاده مشترک از یک اسباب‌بازی مشاجره می‌کنند یا درگیر می‌شوند. اختلاف‌نظرهای معمول به سرعت رفع می‌شوند زیرا توجه این کودکان خردسال به راحتی به شیء دیگری جلب می‌شود.

با این وجود، با رسیدن کودکان به دو یا سه‌سالگی، زمان بازی همراه با درگیریهایی است که میان همبازیهای همسن به وجود می‌آید. آنها با یکدیگر بر سر مالکیت، شراکت و استقلال درگیر می‌شوند و دائماً فریاد می‌کشند، «این مال من است!» اغلب تماشای بازی کودکان با یکدیگر در این سن برای پدر یا مادر سخت است. آنها به نیازهای یکدیگر توجهی ندارند و بدون دعوا کردن تسلیم خواسته‌های هم نمی‌شوند. کودکان در سن چهارسالگی بهتر با یکدیگر کنار می‌آیند، اگرچه باز هم نشانه‌ای از رقابت هنوز در میان آنها وجود دارد زیرا هر یک سعی می‌کنند قدرت خود را نشان دهند.

بازی عموماً زمانی آرام‌تر پیش می‌رود که کودکان در سنین مختلف با یکدیگر بازی می‌کنند. گروهی از کودکان دو تا پنج‌ساله کمتر با یکدیگر درگیر می‌شوند زیرا هر یک در مرحلهٔ متفاوتی از رشد و نیازهای مختلف خود هستند. یک کودک خردسال به کودک بزرگ‌تر نگاه و از او تقلید می‌کند؛ در بازیها و کارهایش از او کمک می‌گیرد و اطلاعات به دست می‌آورد. کودک بزرگ‌تر که احساس مالکیت کمتری دارد تسلیم خواستهٔ بچه‌های کوچک‌تر می‌شود، به آنها پیشنهاد کمک می‌دهد و بازیها را هدایت می‌کند.

اگرچه والدین معمولاً زمانی که کودک خردسالشان با دوستی بزرگ‌تر از خود مشغول بازی است خیالشان راحت است، وقتی فرزندشان با کودکی کوچک‌تر از خودش بازی می‌کند، ممکن است آن اندازه آرامش نداشته باشند. ممکن است والدین احساس کنند فرزندشان از بازی با یک کودک کوچک‌تر خسته می‌شود یا توانایی او تا سطح همان بچه‌های کوچک‌تر پایین می‌آید. اما کودک پنج‌ساله‌ای که با یک کودک سه‌ساله بازی می‌کند، در واقع خودش را تحریک می‌کند و به فعالیتهایی که در آن شرکت کرده است وابستگی پیدا می‌کند. او با استفاده از اسباب‌بازیهای ساده‌ای که دارد بازیهایی را شروع می‌کند که بعداً پیچیده می‌شود، یا خلاقیتهایی در زمینهٔ طرحهای هنری و کاردستی از خود نشان می‌دهد. شاید او از اینکه فرصت پیدا کرده دوباره با اسباب‌بازیهایی که از سنّش گذشته بازی کند لذت ببرد. و امکان دارد از بازی کردن درکنار کودکان خردسال احساس خوبی پیدا کند زیرا می‌تواند مفید و با معلومات جلوه‌کند و بازی دوستش را هدایت کند، «بگذار لِگوها را اینجا روی هم بگذاریم و یک قصر درست کنیم»، «تکهٔ جورچین (پازل) آنجاست»، «آیا می‌خواهی هامستر[1] مرا توی دستت بگیری؟ آروم نگهش‌دار، اون استخوانهای ظریفی دارد.» وقتی او می‌تواند به کودکان دیگر چیزی یاد بدهد و آنها را راهنمایی کند اعتمادبه‌نفسش تقویت می‌شود.

گاهی بین گروههایی از کودکان در سنین مختلف مشکلاتی به وجود می‌آید. ممکن است کودک بزرگ‌تر بخواهد آن‌قدر بازی کند که کودک کوچک‌تر نمی‌تواند تحمل کند و امکان دارد این وضعیت هر دو کودک را ناراحت کند. شاید بعضی از کودکان بزرگ‌تر احساس کنند که می‌توانند به زور کودک کوچک‌تر را وادار به اطاعت از خود کنند و آنچه

---

۱. Hamster، نوعی جانور خانگی شبیه موش.

را که آنها ساخته‌اند با ضربه‌ای خراب کنند و اسباب‌بازیهایشان را بگیرند. وقتی چنین کودکانی (که اغلب آنچه را به هنگام بازی با یک خواهر و برادر یا دوست بزرگ‌تر برایشان اتفاق افتاده، دوباره بازی می‌کنند) احساس کنند بزرگ‌تر از بچه‌هایی هستند که با آنها بازی می‌کنند، سعی می‌کنند قدرت خود را اِعمال کنند. در چنین شرایطی نظارت والدین لازم است تا بازی بین بچه‌های کوچک‌تر و بزرگ‌تر با آرامش پیش برود.

وقتی برای کودک خردسالتان زمانی برای بازی در نظر می‌گیرید، او را تشویق کنید همبازی را برای خودش انتخاب کند که به نظر می‌رسد با او هماهنگ است. شاید در مواردی متوجه شوید که او با بچه‌های همسن خود بهتر بازی می‌کند. در موارد دیگری می‌خواهید او برقراری ارتباط و تعامل با دیگران را تجربه کند و نسبت به کودکان در گروههای سنی مختلف پذیرش داشته باشد. گذشته از آن، در میان اعضای خانواده، در همسایگی خود و در محیط عمومی بیرون از خانه، او با افرادی در سنین مختلف برخورد خواهد داشت. چیزی که مهم‌تر از سنّ همبازیهای کودک است، چگونگی کنار آمدن کودکان با یکدیگر است.

تأثیر بازیهای گروهی بر کودکان چیست؟

احتمالاً والدین بیشتر از کودکان خود از بازیهای گروهی آنها نفع می‌برند. والدین یک کودک بسیار خردسال اغلب احساس انزوا می‌کنند و به همین دلیل آنها از فرصت ملاقات با بزرگسالان دیگر استقبال می‌کنند زیرا در این شرایط می‌توانند داستانها و توصیه‌هایی دربارهٔ پرورش کودک بشنوند و با شرایط خود مقایسه کنند، و مشاهده کنند که والدین دیگر چه رفتاری با کودکان خود دارند. البته کودکان هم می‌توانند از بازیهای گروهی با کودکان دیگر نفع ببرند و همچنان که بزرگ‌تر می‌شوند از دیدارهای مرتب با دوستان و بازی کردن در خانه‌های

یکدیگر لذت ببرند.

اگر علاقه‌مندید یک گروه بازی راه بیندازید، دربارهٔ امکان به وجود آوردن چنین شرایطی با والدین دیگر صحبت کنید. از همسایه‌ها یا دوستان خود سؤال کنید یا از طریق مدرسه با والدین دیگری که علاقه دارند کودکشان در چنین گروههایی شرکت کنند، آشنا شوید. اگرچه وقتی شرکت‌کننده‌ها نزدیک یکدیگر سکونت داشته باشند تشکیل گروههای بازی آسان‌تر است، اما این گروهها بین افرادی هم که در مناطق مختلف زندگی می‌کنند، می‌تواند تشکیل شود.

گروه بازی شما احتمالاً با سه تا پنج کودک در گروههای سنی مختلف، بهتر شکل می‌گیرد. اگر همهٔ کودکان دو سال و نیمه باشند بر سر مالکیت اسباب‌بازیها مشاجره‌های بسیاری درمی‌گیرد، اما اگر بعضی از بچه‌ها دوساله و بعضی چهارساله باشند جلسه‌های گروه هماهنگ‌تر برگزار خواهد شد. کودکان خردسال‌تر از اینکه به تنهایی و در عین حال در کنار کودکان دیگر بازی می‌کنند خوشحال خواهند بود، و احتمال بیشتری دارد که یک کودک بزرگ‌تر اسباب‌بازیهایش را با دیگران تقسیم کند تا یک کودک دوساله.

صبحها ملاقاتهای گروههای بازی موفق‌تر برگزار می‌شود. بعضی از گروهها بین ساعت ۳/۳۰ و ۵/۳۰ بعدازظهر دور هم جمع می‌شوند که در واقع به طور معمول زمان خلوت‌تری برای همراهی والدین خانه‌دار با کودکان خردسالشان است. دیگر گروههای بازی در تعطیلات آخر هفته تشکیل می‌شوند تا والدینی که کار تمام وقت دارند بتوانند در این جلسه‌ها شرکت کنند.

احتمال دارد گروه بازی شما یک بار در هفته به نوبت در خانهٔ اعضای گروه جمع شوند. در بعضی از گروهها، هر والدی در هر جلسه حضور پیدا می‌کند، در حالی که در گروههای دیگر، والدین حضور چرخشی دارند به این ترتیب که در گروهی متشکل از شش کودک، در هر جلسه دو

والد حضور پیدا می‌کنند، در شرایطی که چهار والد دیگر در طول این مدت برای خودشان وقت آزاد دارند. موفقیت این روش چرخشی بستگی به سن و شخصیت کودکان دارد و اینکه خانواده‌ها تا چه حدّ یکدیگر راخوب می‌شناسند. بعضی از کودکان خردسال نمی‌خواهند از والدین خود جدا شوند و شاید برای چند دقیقه یا در تمام مدت زمان بازی گریه کنند، به خصوص اگر با والدینی که نوبت حضور آنهاست آشنا نباشند.

قبل از شروع جلسات گروه بازی با والدین دیگری که قرار است در جلسات حضور داشته باشند قوانینی را که امکان اجرایی‌شدن آنها وجود دارد بررسی کنید. چه نوع چاشت‌هایی (غذاهای سبک) به بچه‌ها داده شود؟ وقتی کودکان با هم درگیر می‌شوند چه برخوردی باید کرد؟ چه کسی باید اسباب‌بازیها را بیاورد؟ چگونه با مشکل اسباب‌بازیهایی که قرار است به صورت مشارکتی از آنها استفاده شود، برخورد خواهید کرد؟

گروه بازی شما در شرایطی عملکرد موفق‌تری دارد که والدین شرکت‌کننده در آن علائق و نگرشهای مشابهی به خصوص در موردِ والدین داشته باشند، زیرا اختلاف زمانی به وجود می‌آید که یکی از اعضای گروه رفتارهایی را قبول داشته باشد که باعث آزار دیگری شود. هر قدر اعضای بزرگسال گروه بازی بیشتر با هم توافق داشته باشند، بهتر می‌توانند دربارهٔ اختلاف‌نظرهایشان با یکدیگر صحبت کنند و راه‌حلهایی برای مشکلات گروه ارائه دهند.

کودکم دوست دارد با تلفن حرف بزند، چگونه این رفتارش راکنترل کنم؟

کودکان دوست دارند کاری را انجام دهند که والدینشان می‌کنند و والدین هم مدت زمان زیادی را پای تلفن می‌گذرانند. حتی قبل از اینکه کودک به دوسالگی برسد، با بازی کردن با یک تلفن اسباب‌بازی یا

در دست گرفتن یک تلفن واقعی و فشار دادن دکمه‌ها و صدا درآوردن از خودش، رفتار والدینش را تقلید می‌کند. کودک بین دو تا سه‌ساله می‌خواهد با تلفن صحبت کند و اگر به او این فرصت داده شود شاید کارهای خنده‌داری انجام دهد. شاید او فقط گوش کند و سرش را تکان دهد آن‌هم بدون اینکه یک کلمه حرف بزند، یا ممکن است وسایلی را نزدیک گوشی نگه‌دارد تا شنونده بتواند آن را ببیند زیرا او فرض می‌کند وقتی خودش می‌تواند چیزی را ببیند، دیگران هم می‌توانند آن را ببینند. یک کودک دوساله خاله‌اش را پشت خط نگه داشته بود تا بتواند حیوان خانگیش را به او نشان دهد. او در حالی که حیوان را بالا و در نزدیکی گوشی گرفته بود گفت: «نگاه کن، اون داره تکون می‌خوره.»

کودکان دوست دارند رفتار والدین خود را تقلید کنند و اولین کسی باشند که به تلفن پاسخ می‌دهند. والدینی که می‌خواهند از قرار گرفتن در چنین وضعیتی اجتناب کنند فریاد می‌زنند، «من گوشی را برمی‌دارم»، اما گاهی کودکشان هم فریاد می‌زند، «من گوشی را برمی‌دارم» و برای برداشتن گوشی با والدین مسابقه می‌دهند. وقتی کودک دوساله‌ای به تلفن جواب می‌دهد، ممکن است فقط گوشی را بردارد و بدون اینکه چیزی بگوید آن را نگه‌دارد. یک کودک سه‌ساله ممکن است تلفن را بردارد و بگوید: «تو کی هستی؟» یا «چه می‌خواهی؟» و یک کودک چهار یا پنج‌ساله که شخص تلفن‌کننده پیغامی به او داده است احتمالاً آن را فراموش می‌کند. گفت‌وگوهای کودکان در این سنین خردسالی تماماً دربارهٔ خودشان است. به محض آنکه آنچه را که می‌خواهند بگویند، بیان کنند، ممکن است به راحتی و بدون اینکه فکر کنند شخصی که در آن‌سوی خط است چه کاری دارد تلفن را قطع کنند.

کودکان مجذوب تلفن می‌شوند نه‌تنها به این دلیل که والدینشان از آن استفاده می‌کنند، بلکه به آن جهت که این وسیله کارکردی جادویی دارد.

تلفن برای آنها هم یک وسیله است و هم یک اسباب‌بازی و این امکان را به‌وجود می‌آورد که کودک افکارش را با دیگران در میان بگذارد، یعنی همان کاری که کودکان دوست دارند بکنند. همچنین آنها به این دلیل دوست دارند با تلفن حرف بزنند که نمی‌خواهند احساس کنند از نظر دورند. اگر والدین در حال گفت‌وگوی تلفنی هستند، کودکان می‌خواهند در آن شرکت کنند و توجه والدین خود را از هر کسی که آن‌سوی خط است به خودشان معطوف کنند.

وقتی والدین درگیر مکالمه‌ای مهم هستند اغلب از این ناراحت می‌شوند که کودکان هم می‌خواهند با تلفن حرف بزنند. ممکن است اگر به او اجازهٔ صحبت کردن داده نشود، فریاد بکشد و اوقات‌تلخی کند و این سر و صداها والدین را آشفته می‌کند. اگر کودک بیش از حد آشوب به‌پا کند، ممکن است پدر یا مادرش مجبور شوند پیش از موقع به یک مکالمهٔ مهم پایان دهند، به این امید که شخص آن‌سوی خط شرایط او را درک می‌کند. اگرچه والدین می‌توانند به تدریج به یک کودک پنج یا شش‌ساله بیاموزند که نباید مکالمه‌های تلفنی مهم آنها را قطع کند، توصیف چنین شرایطی برای کودکان خردسال و خودمحور تأثیر چندانی در رفتار آنها ندارد. گاهی می‌توان توجه آنها را بدون حرف زدن و با دادن یک اسباب‌بازی یا خوردنی از تلفن منحرف کرد، اما در اغلب موارد آنها مکالمهٔ تلفنی را قطع می‌کنند.

شاید والدین به‌خصوص زمانی ناراحت شوند که فرزندشان به یک تلفن مهم پاسخ می‌دهد. مادری در ارتباط با وضعیت کاری منتظر تلفن فردی به‌نام پل جونز[1] بود. پسرش گوشی را برداشت و به صحبتهای آن مرد گوش داد و سپس فریاد زد، «پل جونز تلفن کرده. این دیگر کیست؟» به یک کودک چهارساله می‌توان آموزش داد که مؤدبانه به یک مکالمهٔ

1. Paul Jones

تلفنی پاسخ دهد. اما والدین کودکان خردسال‌تر مجبورند رفتارهای فرزندشان را تحمل کنند و امیدوار باشند افرادی که تماس می‌گیرند رفتار کودکان را درک کنند و حس شوخ‌طبعی داشته باشند.

یکی از روشهایی که می‌توانید برای وفق دادن خود با نیاز کودکتان در پاسخگویی به تلفن به‌کار بگیرید آن است که از اقوام یا دوستان خود بخواهید در زمانهای معینی با شما تماس بگیرند؛ سپس می‌توانید در کمال آرامش به فرزندتان اجازه دهید تلفن را پاسخ دهد و با فردی که آن‌سوی خط است حرف بزند. اگر بزرگسالی را سراغ دارید که از چنین مکالمه‌های تلفنی با کودکان لذت می‌برد، شاید بتوانید مانع از قطع مکالمهٔ تلفنی خود شوید. به او بگویید: «به محض اینکه صحبتم تمام شد با خاله اِلِن[1] تماس می‌گیرم تا با تو صحبت کند».

اگر در حال مکالمهٔ تلفنی با والدی هستید که کودکی همسن فرزندتان دارد، از او بپرسید آیا کودکش می‌تواند چند دقیقه‌ای با فرزندتان حرف بزند. مطمئناً والدین دیگر هم درک می‌کنند و شاید بخواهند کودک خودشان هم با فرزندتان صحبت کند. از آنجا که کودکان دوست دارند با یکدیگر صحبت کنند، ممکن است فرزندتان به‌خصوص از اینکه فرصت گفت‌وگوی تلفنی با یکی از دوستانش را پیدا کرده است لذت ببرد.

چرا فرزندم قبل از تعطیلات و روز جشن تولدش بی‌قرار است؟

«چند روز به تولدم مانده است؟»

«کی سه هفته تمام می‌شود؟»

«هنوز عید نشده؟»

والدین چنین سؤالاتی را در اوقات نزدیک به مراسم خاص زیاد می‌شنوند. انتظار کشیدن برای کودکان سخت است. درک آنها از زمان

---

1. Ellen

متفاوت از درک یک بزرگسال است و به همین دلیل مرتب دربارهٔ تعطیلات سؤال می‌کنند. والدین می‌توانند به کودک هیجان‌زدهٔ خود بگویند که تعطیلات سال نو چهار هفتهٔ دیگر است و او تقریباً بلافاصله سؤال می‌کند، «چقدر طول می‌کشد تا تعطیلات شروع شود؟»

او شرکت در تعطیلات را به محض آنکه مقدمات آن فراهم می‌شود، شروع می‌کند. ممکن است مهد کودک یا مرکز پیش‌دبستانی او چند هفته جلوتر تهیه کارت تبریکها را شروع کند و امکان دارد دوستانش قبل از شروع تعطیلات دربارهٔ مسافرتهایی که قرار است بروند با یکدیگر صحبت کنند. گاهی کارهای مربوط به تعطیلات سال نو چند روز جلوتر آغاز می‌شود و کودکان فرصت زیادی برای تماشای مراسم مربوط به عید دارند. آنها می‌بینند همه جا چراغانی است و به هدیه‌هایی که قرار است بگیرند فکر می‌کنند.

کودکان مدتها قبل از تدارک مراسم یک رویداد خاص بی‌قرار و هیجان‌زده می‌شوند و ممکن است تغییراتی در رفتارشان به‌وجود بیاید؛ رفتارهای بی‌معنی‌تری از خود نشان دهند، پرجنب‌وجوش‌تر می‌شوند و احتمال بیشتری دارد که گریه کنند. کودکانی که به آنها تذکر داده می‌شود «بچهٔ خوبی باشند» تا بتوانند هدیه‌های تولد یا عید خود را بگیرند، ممکن است احساس کنند تحت فشار قرار گرفته‌اند و بیشتر پرخاشگری کنند. برای یک کودک بسیار سخت است که تحت هر شرایطی همواره رفتار خوبی داشته باشد؛ و زمانی که او با اشتیاق هرچه تمام‌تر در تعطیلات شرکت می‌کند، خوب رفتار کردن بازهم سخت‌تر می‌شود. بعضی از والدین متوجه می‌شوند اگر در طول تعطیلات، کودکان خود را کمتر تحت‌فشار بگذارند رفتار بهتری دارند. شاید نشان دادن یک رفتار تعجب‌برانگیز («فقط به این دلیل که دوستت دارم») این روند را کندتر کند.

همچنین والدین می‌توانند به فرزند خودشان تقویمی بدهند تا او هر

روز را که می‌گذرد علامت بگذارد، یا حتی روزهای باقی‌مانده را با زنجیره‌های کاغذی مخصوص درست کنند و با این روش فشار انتظار را از روی او بردارند. با این کار او می‌تواند با گذشت هر روز یکی از حلقه‌های کاغذی را پاره کند؛ روزی که همهٔ حلقه‌ها پاره شده باشند همان روزی است که او منتظر آن است.

این روشها به بعضی از کودکان کمک می‌کند آرام بمانند. اما معمولاً کودکان بسیار هیجان‌زده‌تر از اینها هستند. والدین باید با هیجان‌زدگی فرزندشان با حوصله برخورد کنند زیرا کودکشان مدام می‌خواهد تا تعطیلات همین «حالا» آغاز شود. آنها می‌توانند با کودک خود همراهی کنند آن‌هم اگر احساسات خودشان را قبل از مهمانی یا تعطیلات خاص در نظر داشته باشند. ممکن است فرزندتان به‌خصوص قبل از روز تولدش دچار تشویش شود. از آنجا که فراهم کردن مقدمات مهمانی وقت‌گیر است، بهتر است چند هفته قبل از رسیدن آن روز خاص شروع به برنامه‌ریزی کنید چون فرزندتان هم به این فکر می‌کند که چه کسانی قرار است دعوت شوند و چه هدایایی می‌گیرد. شاید او دربارهٔ هدایا و مهمانی بسیار خوشحال و حتی از اینکه این مهمانی به خاطر اوست شدیداً هیجان‌زده باشد و شاید تصمیم بگیرد که بگوید: «هیچ کس نباید در جشن تولد من آهنگِ "تولدت مبارک" را بخواند». شاید او از مدتی قبل نگران این باشد که همزمان هشت یا ده نفر از دوستانش در کنارش باشند، و ممکن است تقسیم اسباب‌بازیهایش با آنها و اینکه اجازه دهد مهمانها هدایایش را ببینند نیز باعث دلواپسی او شود. کودکی که پیشاپیش نگران کادوهایش بود، گفت: «در مهمانی، هیچ بچه‌ای نمی‌تواند برای بازی کردن به اتاقم برود». اگرچه هیچ راهی برای جلوگیری از بروز احساسات هیجان‌انگیز و اضطراب‌آور کودکتان قبل از جشن روز تولدش وجود ندارد، اگر با احساسات او همراهی کنید بهتر می‌توانید به او اطمینان خاطر بدهید.

چراکودکم نمی‌خواهد وسایلش را با دیگران تقسیم کند؟

پسر خردسالی جیغ می‌زند، «این مال من است!» و یکباره اسباب‌بازی را از دست بچهٔ دیگری می‌کشد. مادرش می‌گوید: «این کار خوبی نیست، میشل[1] دوست توست و از تو می‌خواهم اسباب‌بازی خودت را به او هم بدهی».

«نه، این مالِ من است!»

تقریباً همهٔ کودکان خردسال بعضی وقتها در تقسیم وسایل خود با دیگران مشکل دارند. حتی یک کودک هجده‌ماهه هم بر سر تملک اسباب‌بازیهایش دعوا می‌کند، اگرچه معمولاً اوج این درگیریها بین کودکان در سنین دو تا دو سال و نیمه است. صحنه‌های جیغ کشیدن، گریه کردن و حتی گاز گرفتن غیرعادی نیستند آن‌هم زمانی که کودکان برای تصاحب یک اسباب‌بازی با یکدیگر درگیر می‌شوند. گاهی شدت خشم و اضطرابی که یک کودک خردسال از خود نشان می‌دهد، از نظر بزرگسالان غیرقابل درک است. مادری که از چندین کودک خردسال مراقبت می‌کرد، رفتار دخترش را در طول این مرحله وحشتناک توصیف کرد: «وقتی تالی[2] دوساله بود با دست‌های ازهم‌گشوده جلوی در می‌ایستاد و فریاد می‌زد، "مال منه!"».

چیزی را که والدین باید درک کنند این است که احساس مالکیت از نظر یک کودک مهم است و اگر کودک دیگری به وسایل او دست بزنند، احساس می‌کند این حق از او سلب شده است. وقتی دوستی به خانهٔ کودکی می‌آید، ناگهان از کودک خواسته می‌شود از اسباب‌بازیهایش دست بکشد، و آنها را با کسی تقسیم کند که معمولاً قبلاً برای استفاده از آنها از او اجازه نمی‌گرفت. بزرگ‌ترین ترس کودک آن است که اسباب‌بازیهایش را از دست بدهد یا اینکه آنها دیگر به او تعلق ندارند.

1. Michelle

2. Tali

به همین دلیل است که او جیغ می‌زند و برای تملک یک اسباب‌بازی آن را از دست دیگری می‌کشد و گریه می‌کند که «این مال من است!»

از آنجا که کودک خردسال خودمحور است به رویدادها فقط از نقطه‌نظر خودش نگاه می‌کند و «دلایل منطقی برای شریک کردن» دیگران که والدینش به او می‌گویند، تأثیری بر او ندارد. «دوستت می‌خواهد با این اسباب‌بازی، بازی کند. چه احساسی داشتی اگر او هم اسباب‌بازیش را به تو نمی‌داد؟» این سؤال برای کودکان در این سنین مفهومی ندارد و باعث تغییر رفتارشان نمی‌شود. علاوه بر آن، کودک تحت تأثیر اندوه آشکار دوستش در به‌دست نیاوردن فرصت استفادهٔ اشتراکی از یک اسباب‌بازی، قرار نمی‌گیرد. یک کودک سه‌سال و نیمه فقط وقتی که دوستش جاروبرقی اسباب‌بازی او را از قفسه برمی‌دارد تا با آن بازی کند، علاقه‌مند بازی کردن با همان اسباب‌بازی می‌شود. درگیری بین دو کودک ادامه پیدا می‌کند تا زمانی که مادر دخالت می‌کند، «جسی قبل از تو داشت با آن بازی می‌کرد. دوست داری وقتی به خانهٔ نیکی[1] می‌روی، اسباب‌بازیهاش را از تو بگیرد؟» کودک ساکت و با نگاهی مات روی صورتش ایستاد و گفت: «این جاروبرقی مال منه». والدین نمی‌فهمند که چرا کودک این‌قدر نسبت به احساسات دیگران بی‌توجه است، اما طرز فکر یک بزرگسال با آنچه که در ذهن کودک خردسال می‌گذرد تفاوت دارد.

والدینی که از عدم تمایل فرزندشان در تقسیم اسباب‌بازیهایش با دیگران ناراحت یا آشفته می‌شوند، گاهی خود را مقصر و کودک را بد یا خودخواه می‌دانند. گاهی والدین بعد از اینکه فرزندشان اسباب‌بازی را از کودک دیگر می‌گیرد عصبانی می‌شوند و او را مجبور می‌کنند که اسباب‌بازی خود را به دیگران بدهد. اما به محض اینکه تشخیص دهند

---

1. Niki

مشکل تقسیم وسایل با دیگران در کودکان طبیعت رشدی آنهاست، معمولاً احساس آسودگی و تحمل بیشتری پیدا می‌کنند. همچنین ممکن است صحبت کردن با والدین دیگر دربارهٔ اشتراک نیز به آنها کمک کند. خوب است به خاطر داشته باشید که بزرگسالان هم گاهی نمی‌پذیرند که دیگران را در داراییهای خود شریک کنند. مردم دربارهٔ محل پارک ماشین با یکدیگر بحث می‌کنند و در ترافیک خیابان جلوی یکدیگر را سد می‌کنند و فقط لازم است که یک فرد بزرگسال تصور کند دوستی که به ملاقاتش آمده کشوهایش را باز و به وسایل شخصی او نگاه کند تا بفهمد کودک در این مورد چه احساسی دارد.

ممکن است درک مشکل فرزندتان در مورد تقسیم وسایل خود با دیگران کمی باعث آرامش شما شود، اگرچه شما مجبورید با درگیریهایی که بر سر اسباب‌بازیها بین کودکان به‌وجود می‌آید، کنار بیایید. متأسفانه راه‌حلهای کامل و قطعی برای ازبین بردن مشکلات تقسیم وسایل وجود ندارد، اما کارهایی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش درگیری انجام دهید. کودکتان را آماده کنید. اگر قرار است دوستی برای ملاقات با او به خانه‌تان بیاید، به او بگویید: «وقتی میشل به اینجا می‌آید می‌خواهد با لِگوها، جورچینها (پازل) و کارتهایت بازی کند». می‌توانید از والدین دوست کودکتان بخواهید همراه کودکشان کیف کوچکی با چند اسباب‌بازی هم بفرستند تا فرزندشان بتواند با آنها بازی کند. انتظار نداشته باشید وقتی دوستی به ملاقات کودکتان می‌آید، او همهٔ اسباب‌بازهایش را با او به اشتراک بگذارد. شاید بخواهید تعداد کمی از اسباب‌بازیهای فرزندتان را که احساس مالکیت خاصی نسبت به آنها دارد کنار بگذارید یا برای کودکانی که به ملاقات او آمده‌اند توضیح دهید که فرزندتان نمی‌خواهد بعضی از اسباب‌بازهایش را به دیگران بدهد.

اگر او اسباب‌بازیهایش را از دست دوستش می‌کشد، به او بگویید: «میشل الآن دارد با آن اسباب‌بازی، بازی می‌کند و وقتی بازی او تمام شد

تو می‌توانی با آن بازی کنی» سپس به میشل بگویید: «وقتی بازی کردنت با اسباب‌بازی تمام شد، لطفاً آن را به دوستت بده». گاهی لازم است نوبتهای بازی با اسباب‌بازیها را مشخص کنید، اما این مشکل هم وجود دارد که کودکتان از اینکه مجبور است از اسباب‌بازی که دارد با آن بازی می‌کند دست بکشد ناراحت شود. تصور کنید می‌خواهید یک کیک درست کنید. مواد لازم را تهیه کرده‌اید، تازه دارید مواد را مخلوط می‌کنید که می‌شنوید، «وقت تمام است! نوبت شارُن[1] است که کیک درست کند». شما با عصبانیت پاسخ می‌دهید، «اما من هنوز کارم تمام نشده!» و حتی چند دقیقه وقت بیشتر هم به شما کمکی نخواهد کرد. این همان احساسی است که کودکِ بین دو تا پنج‌سالهٔ شما وقتی مجبور می‌شود کاری را که در حال انجام آن است متوقف کند و جایش را به نفر بعدی بدهد، دارد.

هنگامی که درگیری بر سر اسباب‌بازیها شدید می‌شود، بهترین کار این است که فرزندتان را به بازی کردن با وسیلهٔ دیگری جلب کنید یا شاید ارائه انتخابهای مختلف به او راهگشا باشد، «می‌خواهی دوستت از کدام اسباب‌بازی استفاده کند ـ توپ یا جورچین؟» اگر او نمی‌تواند یکی از اسباب‌بازیها را انتخاب کند، شما برایش انتخاب کنید. شاید بتوانید خودتان با او بازی کنید یا برایش کتاب بخوانید تا حواسش پرت شود. اگرچه این کار ممکن است ناراحت‌کننده باشد، به‌خصوص اگر در حال گفت‌وگو با والد دیگری هستید. باید تشخیص دهید که ناسازگاری بین کودکان خردسال و در نتیجه قطع صحبتها یا کارهایتان اجتناب‌ناپذیر است.

والدین اغلب درمی‌یابند کودکان در محیط بیرون از خانه یا در خانهٔ

1. Sharon

دوستی دیگر بهتر با یکدیگر کنار می‌آیند تا اینکه در خانهٔ خودشان باشند؛ یا اگر آنها با هم سرگرم بازی با چیزی باشند مثل رنگ‌آمیزی، خمیربازی یا نقاشی، استفادهٔ مشترک از وسایل برایشان آسان‌تر است. اگرچه، هرچقدر هم تلاش کنید، احتمالاً باز هم شریک شدن کودکان در استفاده از اسباب‌بازیهایشان با یکدیگر، مشکل‌ساز خواهد بود. اگر هنگام درگیری کودکان با یکدیگر محدودیتهایی را در نظر می‌گیرید، به فرزندتان اطمینان خاطر بدهید که درک می‌کنید تحمل این شرایط برایش مشکل است. به یاد داشته باشید که او از رفتاری که می‌خواهید خودش را با آن سازگار کند، الگوبرداری می‌کند. اگر بخشنده باشید، اگر موقع تقسیم اسباب‌بازیها مؤدبانه و با احترام با او برخورد کنید، فرزندتان هم از شما تقلید می‌کند. کودکان بیشتر از رفتارهای والدین خود می‌آموزند تا از سرزنش‌های آنها.

با رسیدن فرزندتان به سن سه یا چهارسالگی، متوجه می‌شوید که نگرش او در مورد تقسیم وسایل خود با دیگران تغییر کرده است. وقتی دوستی با اسباب‌بازی او بازی می‌کند، اضطراب کمتری از خود بروز می‌دهد و می‌گوید: «حالا می‌توانی با این بازی کنی» یا «بیا هر دو تامون باهاش بازی کنیم». او در سن چهار یا پنج‌سالگی ارزش بیشتری برای دوستی قائل می‌شود. در نهایت، امکان دارد در به اشتراک گذاشتن وسایلش با دیگران دست‌ودلبازتر از آنچه که مدّنظر شماست رفتار کند و چنان می‌شود که شاید بگویید: «اجازه نده دوچرخه‌ات را سوار شود - ممکن است آن را خراب کند» یا «نگذار آن اسباب‌بازی را با خودش به خانه‌شان ببرد».

در این مرحله شما با شکیبایی و درک رشد کودک و تحت فشار قرار ندادن او می‌توانید به فرزند خردسالتان کمک کنید تا بتواند مشکلات خود را در ارتباط با به شراکت گذاشتن وسایلش پشت سر بگذارد.

کودکان دیگر وقتی از دست یکدیگر عصبانی می‌شوند چه رفتاری از خود نشان می‌دهند؟

«کتی[1]، بیا خونه‌بازی کنیم. من مامان هستم، تو بچه هستی».

«نه من مامان می‌شوم، وگرنه باهات دوست نیستم».

«پس تو هم حق نداری به جشن تولدم بیایی».

این جملات نمونه‌ای است از مشاجرات کودکان پیش‌دبستانی با یکدیگر. شاید آنها خیلی خوب با هم بازی کنند و بعد ناگهان به هم بگویند: «ازت متنفرم» یا «تو احمق هستی». از آنجا که احساسات کودکان خردسال بسیار سطحی است به خواسته‌ها و نیازهای آنی خود توجه دارند؛ و به سبب خودمحوری، احساسات یکدیگر را در نظر نمی‌گیرند و خشم درونشان به شکل کلمات و رفتارهای خشن بروز می‌کند. بعضی از کودکان در مقابل چنین برخوردی تسلیم می‌شوند و از خواستهٔ خود دست می‌کشند، در حالی که برخی دیگر به درگیری ادامه می‌دهند تا به خواستهٔ خود برسند، یا سعی می‌کنند از یک بزرگ‌تر کمک بخواهند.

والدین می‌پرسند وقتی کودکان از دست هم عصبانی هستند، آنها چه باید بکنند. آنها باید محدودیتهایی را برای فرزند خود در نظر بگیرند و او را راهنمایی کنند زیرا کودک به‌خودی‌خود و در زمان عصبانیت به دیگران فکر نمی‌کند، اما اگر والدین او را بیش از حد تحت فشار بگذارند تا خشمش را سرکوب کند، حتی اگر او بفهمد که عصبانی شدن بد و ناشایست است به روشهای دیگری احساسات منفی خود را بروز می‌دهد. شاید او اسباب‌بازیهایش را خراب کند یا هنگام بازی از والدین یا دوستانش به نفع خود استفاده کند، یا با گول زدن کودکان آنها را وادار به انجام کاری که می‌خواهد بکنند. او به فرصتی نیاز دارد تا خشمش را بروز دهد، حتی اگر والدینش دوست نداشته باشند که چنین کلماتی را از او

---

1. Katie

بشنوند، «ازت متنفرم! با تو بازی نمی‌کنم». آنها باید متوجه باشند که کودکان نمی‌توانند افکار مورد نظر خود را به خوبی بیان کنند. گاهی بیان کلمات خشن روشی است برای نشان دادن قوی‌ترین احساسات منفی در کودکان خردسال.

والدین بهتر است زمانی را که مناسب می‌دانند به کودکان اجازه دهند در مورد کارشان بحث کنند تا آنها تفاوتهای خودشان را بهتر درک کنند، یعنی تا زمانی که کودکی آسیب جسمی نبیند یا احساساتش به شدت آزرده نشود. گاهی کودکان در حل و فصل مشاجرات خود به نحو حیرت‌انگیزی خوب عمل می‌کنند و به تدریج یاد می‌گیرند مشکلات خود را با یکدیگر رفع کنند. کودکی که به ندرت فرصت بحث کردن و خاتمه دادن به مشاجرات را پیدا کرده به «بدگویی کردن» از دیگران متوسل می‌شود و حتی برای حل جزئی‌ترین مشکلات خود به کمک والدینش نیاز پیدا می‌کند.

والدینی که می‌بینند کودکشان به‌تنهایی نمی‌تواند از عهدهٔ مشاجره با کودکان دیگر برآید، می‌توانند پیشنهادهایی به او بدهند، «چرا هر دوی شما مامان نمی‌شوید تا عروسکهایتان بچه‌هایتان باشند؟» اگر کودکی چیزی را با فریاد بگوید که باعث تحقیر کودک دیگر شود، والدین نباید او را از بیان احساسات خود منع کنند و بگویند: «این حرف خوبی نیست!» بلکه در عوض بهتر است به کودک بگویند: «از اینکه تانیا[1] دیگر نمی‌خواهد با تو بازی کند خیلی ناراحت هستی. پس چرا این موضوع را به او نمی‌گویی؟» حتی اگر کودکان خشمگین پیشنهادهای والدین را نادیده بگیرند، باز هم حضور بزرگسالان در این موارد تأثیر مهارکننده دارد. وقتی والدین نزدیک کودکان باشند، کودکان تمایل کمتری به پرخاشگری دارند.

1. Tanya

شما می‌توانید با اجتناب از قرارگرفتن کودکتان در موقعیتهایی که معمولاً مشکلی ایجاد می‌کند از تعداد مشاجراتی که او ممکن است درگیر آنها شود بکاهید. به طور مثال، شاید فرزندتان در یک زمان با کودکی به خوبی بازی کند، اما نه زمانی که کودک سومی هم به جمع آنها اضافه شود. حضور سه نفر می‌تواند مشکل‌ساز باشد ـ اغلب دو دوست با یکدیگر جفت می‌شوند و نفر سوم را نادیده می‌گیرند یا با او درگیر می‌شوند. اگر نمی‌توانید مانع از قرارگرفتن کودک در چنین شرایطی شوید به هر سه کودک به دفعات توصیه کنید با هم تفاهم داشته باشند و بازی کنند. اگر کودکتان دائماً و فقط با یکی از همبازیهای خود مشاجره می‌کند، زمان بازی آنها را با یکدیگر محدود کنید و یا به آنها بگویید: «شما باید راهی برای کنار آمدن با یکدیگر پیدا کنید در غیر این صورت اجازه نمی‌دهم با هم بازی کنید». در این شرایط خشم کودک خردسالتان، هر اندازه گذرا باشد، اما بسیار واقعی و شدید است. بگذارید احساساتش را بیان کند، شما هم آن را بشنوید اما با در نظر گرفتن محدودیتهای مناسب در زمان مقتضی به او کمک کنید خشم خود را کنترل کند.

۹

خوب بودن

چرا بوسیدن اقوام برای فرزندم سخت است؟

در بیشتر خانواده‌ها از کودکان توقع دارند هنگام سلام و خداحافظی اقوامشان را ببوسند. وقتی کودکی این کار را به طور طبیعی انجام می‌دهد، والدینش خشنود می‌شوند، و وقتی کودک دلش نمی‌خواهد این کار را بکند، معمولاً او را وادار به این کار می‌کنند و می‌گویند: «مادربزرگ و پدربزرگ را ببوس. آنها خیلی وقت است که تو را ندیده‌اند». والدین می‌دانند که وقتی کودک صورت آدم را می‌بوسد چه احساس خوبی را منتقل می‌کند. آنها می‌خواهند فرزندانشان مورد محبت اقوام قرار بگیرند، و اگر کودک اقوامش را نبوسد احساس می‌کنند دیگران پشت سرشان حرف می‌زنند.

با این وجود، برای بسیاری از کودکان بوسیدن اقوام ناراحت‌کننده است و اغلب تمایلی به انجام چنین کاری ندارند. این امر می‌تواند وضعیت ناجوری به‌وجود آورد، به‌خصوص زمانی که یکی از اقوام احساس می‌کند کودک او را از خود می‌راند یا حس کند که کودک از دیدن او خوشحال نشده است. و اگر آن خویشاوند برای کودک هدیه‌ای آورده باشد و کودک باز هم او را نبوسد امکان دارد به شدت ناراحت شود و بگوید: «این بچه چه مشکلی دارد؟ آیا خجالتی است؟»

والدین کودک که از این رفتار او معذّب می‌شوند گاه ممکن است او را وادار کنند، «خاله سو[1] را ببوس چون او برایت یک هدیه آورده»؛ شاید حتی خاله «سو» بگوید: «پس من هدیه‌ام را با خودم به خانه می‌برم». همهٔ این گفته‌ها می‌تواند کودک خردسال را تحت فشار روحی شدیدی قرار دهد که اگر این فشارها به صورت پی‌درپی ادامه پیدا کند کودک بالأخره تسلیم می‌شود، اما اغلب، نتیجهٔ ناراحت‌کننده‌ای برای او و والدینش دارد که ارزش این درگیری را ندارد.

1. Sue

کودکی که در برابر بوسیدن مقاومت می‌کند احتمالاً قصد ندارد خویشاوندی را از خود طرد کند. بیشتر کودکان از دیدن اعضای فامیل هیجان‌زده می‌شوند، اما به چند دلیل از بوسیدن آنان هنگام احوالپرسی معذّب هستند. شاید کودک فقط از تماس فیزیکی که به هنگام بوسیدن افراد به‌وجود می‌آید، معذّب است یا احساس خجالت و دستپاچگی به او دست می‌دهد و شاید از بوسیدن امتناع می‌کند چون دوست ندارد مرکز توجه جمع قرار بگیرد. شاید می‌خواهد نزدیک والدینش بماند یا حتی به آنها بچسبد تا اینکه با مهمانان آشنا شود یا به خانه‌ای که مهمان هستند عادت کند.

گاهی یک خویشاوند، شخصی است که کودک به ندرت او را می‌بیند و در برابر بوسیدن او مقاومت می‌کند زیرا به زمان نیاز دارد تا به چهرهٔ فرد غریبه عادت کند. تعداد کمی از کودکان نسبت به بوسیدن نگرانیهای شخصی یا شگفت‌انگیزی دارند. کودک پنج ساله‌ای نگران بود که اگر خاله‌اش را ببوسد مثل او «پیر» خواهد شد. در حالی که کودک دیگری اظهار کرد او نمی‌خواست اقوامش او را ببوسند زیرا «مردم باعث می‌شوند که لبهایتان میکروبی شوند». و گاهی کودکی هنگام خداحافظی کسی را نمی‌بوسد زیرا نمی‌خواهد این ملاقات به پایان برسد، اگرچه شاید نتواند این موضوع را توضیح دهد.

اگر با کودکی روبه‌رو شدید که در برابر بوسیدن مقاومت می‌کند، او را رها کنید. بیشتر بچه‌ها برای برخورد راحت‌تر و احساس صمیمیت با دیگران به زمان نیاز دارند. به جای اصرار کردن، انتخابهای دیگری به کودکتان پیشنهاد کنید. او می‌تواند اتفاقی را که به تازگی رخ داده برای اقوام تعریف کند؛ مهارت جدیدی را که یاد گرفته یا یکی از وسایل مورد علاقه‌اش را به آنها نشان دهد. و حتی اگر نخواهد کسی را ببوسد، شاید دست بدهد، یک بوسه بفرستد، یا برای خداحافظی اجازه دهد او را در آغوش بکشند.

همهٔ ما می‌توانیم دوران کودکی خودمان را به یاد بیاوریم که یکی از اقوام گونه‌مان را می‌کشید یا می‌خواست ما را ببوسد. اگر به خاطر بیاوریم که در آن زمان چه احساسی داشتیم، می‌توانیم بی‌میلی فرزندمان را برای بوسیدن درک کنیم. در این صورت می‌توانیم با او همراهی کنیم تا راههای دیگری برای شروع و پایان دیدارهای لذت‌بخش با اقوام پیدا کند.

آیا خوب است کودکم مرا با نام کوچکم صدا کند؟

بسیار متداول است که اولین فرزند خانواده بین سن هجده‌ماهگی تا سه‌سالگی والدینش را با نام کوچکشان صدا کند. او همان چیزی را که می‌شنود تقلید می‌کند و از آنجا که والدین و دوستان، همسایه‌ها و اقوام همگی هنگام صحبت کردن نام کوچک یکدیگر را بر زبان می‌آورند، او هم از نام کوچک استفاده می‌کند. حتی اگر والدینش همدیگر را «مامان» و «بابا» صدا کنند باز هم ممکن است اسامی کوچک آنها را صداکند زیرا این اسامی را بیشتر شنیده است.

بسیاری از والدین اگر فرزندشان گاه و بی‌گاه آنها را به نام کوچک خطاب کنند ناراحت نمی‌شوند، اگرچه بعضی دیگر هر اسم دیگری به جز «مامان» و «بابا» را بی‌ادبانه می‌دانند. با این وجود، وقتی کودکی والدینش را با اسم کوچک صدا می‌زند، در واقع قصد بی‌احترامی ندارد ــ بلکه معمولاً فقط آنچه را که دیگران می‌گویند تقلید می‌کند. با گذشت زمان، این رفتار تقلیدگرانه از بین می‌رود و کودک از صداکردن والدینش با نام کوچک دست خواهد کشید.

اگر از اینکه فرزندتان شما را با نام کوچکتان صدا می‌کند ناراحت یا آشفته می‌شوید به او یادآوری کنید بگویید، «مامان» و «بابا». اما به یاد داشته باشید برای او مشکل است که دائماً شما را «مامان» و «بابا» صدا کند، به‌خصوص اگر هنوز به دوسالگی نرسیده باشد زیرا او معمولاً نشنیده که دیگران شما را چنین خطاب کنند. اگر فرزند دومی داشته

باشید، متوجه خواهید شد که او به ندرت شما را با نام کوچک صدا می‌کند و دلیل آن این است که فرزند دوم به شنیدن «مامان» و «بابا» عادت کرده است.

سؤال متداولی که در ارتباط با استفاده از نام کوچک والدین توسط کودکان مطرح می‌شود این است که «دوستان کودکم باید مرا به چه نامی خطاب کنند؟» بعضی از والدین راحت‌تر هستند که آنها اسم کوچکشان را صدا کنند و معتقدند به خاطر سپردن و استفاده از اسامی کوچک برای کودکان خردسال راحت‌تر است. بعضی دیگر از والدین می‌خواهند «خانم» یا «آقا» نامیده شوند. هر اسمی را که مناسب و خوب می‌دانید انتخاب کنید و به همبازی فرزندتان هم بگویید که دوست دارید شما را به چه نامی خطاب کنند.

در مورد نق زدنهای کودکم چه کار می توانم بکنم؟

شنیدن صدای نق زدن یک کودک بسیار ناراحت‌کننده است. کودکان خردسال اغلب وقتی خسته، عصبانی یا ناراحت هستند نق می‌زنند و وقتی نق زدنهایشان شروع می‌شود، آرام کردن آنها مشکل است. وقتی والدین به نق زدنهای کودک خود اهمیتی نمی‌دهند، معمولاً او فقط به این دلیل به این کارش ادامه می‌دهد که بخواهد والدینش با او حرف بزنند. حتی والدینی که سعی می‌کنند صبور باشند یا معتقدند که بهترین راه آن است که نباید به نق زدنهای بچه توجه کرد، اغلب در نهایت فریاد می‌زنند، «دست از نق زدن بردار!» مادری دائماً دختر چهارساله‌اش را سرزنش می‌کرد، «دربارهٔ نق زدن به تو چی گفتم؟ به جای این کار مثل بزرگ‌ترها با صدای بلند حرفت را بزن!»

کودکی که نق می‌زند به راحتی دست از این کار برنمی‌دارد. برای آرام کردن او شاید بهتر باشد توجه او را به چیز دیگری جلب کنید، اگرچه ممکن است این کار هم موفقیت‌آمیز نباشد. همچنین می‌توانید نشان

دهید (البته بدون اینکه به او پرخاش کنید) شما از شنیدن صدایش ناراحت هستید. وقتی می‌گویید: «داری نق می‌زنی!» یا «دست از نق زدن بردار!» در واقع دارید او را متهم می‌کنید. در عوض، سعی کنید به روشی که تأثیر منفی کمتری دارد، احساستان را برای او شرح دهید، آن هم بدون اینکه در طول صحبتهای خود از کلمهٔ «نق زدن» استفاده کنید. بگویید: «وقتی با این حالت از من چیزی می‌خواهی، نمی‌خواهم هیچ کاری برایت انجام دهم» یا «باید روشت را عوض کنی».

گاهی، به‌خصوص اگر فرزندتان سه‌ساله یا کوچک‌تر است، نمی‌توانید بفهمید که او هنگام نق زدن چه می‌گوید. می‌توانید به او بگویید: «با صدای بلند بگو چی می‌خواهی تا من بفهمم» یا «وقتی این‌طوری با من حرف می‌زنی، اصلاً دوست ندارم به حرفهایت گوش کنم. آیا می‌توانی راه دیگری پیدا کنی که به من بگویی چی می‌خواهی؟» گاهی این نق زدنهای کودک سه‌ساله آن‌قدر ادامه می‌یابد تا اینکه کشف کنید این کار او چه دلیلی دارد. کودکی که خواهر یا برادر بزرگ‌تری دارد گاهی به این دلیل نق می‌زند که احساس می‌کند نمی‌تواند با خواهر یا برادرش رقابت کند. او به نق زدن و با صدای بچگانه صحبت کردن روی می‌آورد تا توجه دیگران را جلب کند و از امتیازهای یک بچه کوچک‌تر استفاده کند که احساس می‌کند مورد توجه بزرگ‌ترهاست، در این صورت از او انتظار نمی‌رود مثل خواهر یا برادر بزرگ‌تر رفتار کند.

فرزندتان پنج‌ساله که می‌شود باید بتواند احساسات خود را بهتر بیان کند و محدودیتهایی را که شما در مورد نق زدنهای او در نظر می‌گیرید، درک کند. اگر به رغم تلاشهایتان او دائماً نق می‌زند، شاید فکر می‌کند نق زدن بهترین راه برای رسیدن به خواسته‌هایش است. شاید نیاز باشد بیشتر به حرفهای فرزندتان گوش کنید و وقت و توجه بیشتری به او اختصاص دهید.

وقتی کودکم می‌گوید: «مامان، از تو متنفرم» چه واکنشی نشان دهم؟

وقتی کودک خردسالی از والدینش خشمگین است فریاد می‌زند، «از تو متنفرم. تو احمقی!» شاید این انفجار خشم پس از آن روی دهد که والدینش به او گفته‌اند نمی‌تواند بیرون از خانه بازی کند یا دوستی نزد او بیاید یا اجازهٔ انجام کاری را ندارد. برای یک کودک پیش‌دبستانی مشکل است که احساسات دقیق خود را در قالب کلمات بیان کند. او نمی‌داند چگونه باید بگوید: «پدر، من فکر می‌کنم شما باید به من اجازه بدهی امشب بیشتر بیدار بمانم چون ...» یا «من از دست شما عصبانی هستم چون به من گفتی ...». او برای گفتن چنین حرفهایی بسیار کم‌سن است و کوچک‌تر از آن است که به دیگران احترام بگذارد. در عوض، خشم خود را با گفتن این جمله نشان می‌دهد که «از تو متنفرم».

بیشتر کودکان پیش‌دبستانی به والدین خود می‌گویند: «از تو متنفرم.» بعضی از والدین این کلمات را به عنوان شروعی برای توصیف احساسات منفی فرزند خود می‌پذیرند و درک می‌کنند. اما همهٔ والدین نمی‌توانند احساس بی‌وفایی را درک کنند آن‌هم بعد از اینکه کودکشان، با همهٔ عشق و توجهی که نثارش کرده‌اند، به دلیل یک ناراحتی پیش‌پاافتاده به آنها پرخاشگری می‌کند. وقتی والدی برای اینکه کودکی را از فریاد زدن بازدارد برایش دلیل می‌آورد، با او منطقی برخورد می‌کند و به او توجه نشان می‌دهد، چنین واکنشی از کودک او را ناراحت می‌کند و می‌گوید: «منظورت به مامان است». بسیاری از والدین وقتی کودک دو یا سه‌ساله‌شان فریاد می‌زند، «مامانِ احمق» حرفش را تحمل می‌کنند، ولی زمانی که فرزند چهار یا پنج ساله‌شان می‌گوید: «از تو متنفرم»، نمی‌توانند این رفتار را درک کنند. گفته‌های کودکی که والدینش دوست ندارند ببینند فرزندانشان نسبت به آنها خشمگین می‌شوند، ممکن است تهدیدکننده باشد.

والدینی که تحمل شنیدن جملهٔ «از تو متنفرم» را ندارند اغلب

می‌گویند: «این حرف خوبی نیست! نمی‌خواهم دوباره چنین حرفی را ازت بشنوم». اما کودک نیاز دارد به نوعی خشم خود را رها کند و اگر به او اجازه داده نشود که آنها را در قالب کلمات بیان کند، راه دیگری پیدا می‌کند که شاید مخرب‌تر باشد. ممکن است به رفتارهای پرخاشگرانه‌ای مثل گاز گرفتن یا زدن روی بیاورد؛ شاید عمداً کارهایش را کندتر انجام دهد؛ رفتارهای بی‌نهایت احمقانه‌ای از خود نشان دهد؛ وانمود کند که صدای والدینش را نمی‌شنود و یا راههای دیگری برای آزار دادن آنها پیدا کند. با این وجود، اگر به احساسات خشم‌آلود او توجه شود و اجازهٔ بیان آنها داده شود، عاقبت یاد می‌گیرد احساسات خود را به شیوهٔ مناسب‌تری بیان کند.

اگر کودکتان می‌گوید: «از تو متنفرم» برای بیان احساساتش راههای دیگری را پیش پای او بگذارید. پیشنهاد کنید بگوید: «من از دستت عصبانی هستم»، «من عصبانی هستم» یا «کاری را که انجام دادی دوست ندارم». به احساساتش توجه کنید، اما بگویید «می‌خواهم با کلمات دیگری آنها را به من بگویی».

کودکان به طور طبیعی رفتارهای دیگران را تقلید می‌کنند. کودکتان از کلمهٔ «تنفر» استفاده می‌کند زیرا اغلب آن را می‌شنود. بزرگسالان می‌گویند: «از این لباس متنفرم» یا «متنفرم از اینکه مردم چنین کاری را انجام می‌دهند». طبیعی است کودکتان از کلمه‌ای استفاده کند که دوست نداشتن او را نسبت به چیزی یا کسی توصیف کند. می‌توانید این کار او را به حساب این واقعیت بگذارید که او از رفتار دیگران تقلید می‌کند و به تدریج به او یاد بدهید خشم خود را به روشهای قابل قبول‌تری بیان کند. وقتی فرزندتان می‌گوید: «از تو متنفرم» به جای اینکه قضیه را بزرگ کنید، خیلی ساده کلمات او را دوباره بیان کنید. در مقابل به او بگویید: «تو واقعاً از دست من عصبانی هستی، این‌طور نیست. وقتی به تو می‌گویم وقت برگشتن به خانه است، خوشت نمی‌آید». اگر وقتی او به حرفهایتان گوش

می‌کند عصبانیت او را به این روش توصیف کنید، به تدریج خودش هم از جمله‌های شما استفاده خواهد کرد.

چگونه می‌توانم به فرزندم یاد بدهم به دیگران احترام بگذارد؟

کودک به دو روش احترام گذاشتن را یاد می‌گیرد. به آنچه که والدینش دربارهٔ رفتار احترام‌آمیز می‌گویند گوش می‌کند، و از روشی که آنها حقیقتاً به آن عمل می‌کنند تقلید می‌کند. در نهایت، او بیشتر از رفتارهای آنها می‌آموزد تا از گفته‌هایشان. اگر آنها با او و دیگران با احترام رفتار کنند، رفتارشان را سرمشق خود قرار می‌دهد. اما اگر آنها با خشونت با او صبحت کنند، «زود از آنجا برو کنار!» یا وقتی او نیازهایش را بیان می‌کند یا اشتباهاتی را مرتکب می‌شود، دائماً او را تحقیر کنند، یاد نمی‌گیرد با دیگران با احترام برخورد کند، حتی اگر والدینش به او تذکر دهند رفتار خوبی داشته باشد.

گاهی مربیان مهدکودکها و مراکز نگهداری از کودکان می‌گویند، وقتی بچه‌ها دارند خانه‌بازی می‌کنند، می‌شود فهمید که رفتار والدینشان با آنها تا چه حد احترام‌آمیز است. وقتی دو کودک پیش‌دبستانی وانمود می‌کنند فرزندی دارند که گریه می‌کند، ممکن است یکی از آنها بگوید: «بگذار بچه را بغل کنم، او دارد گریه می‌کند»، در حالی که ممکن است دیگری پاسخ دهد، «همین حالا از خانه برو بیرون و بچهٔ پرسروصدا را هم با خودت ببر».

یک کودک خردسال خودبه‌خود نمی‌داند چطور باید رفتار شایسته‌ای از خود نشان دهد. او باید الگوهای خوبی داشته باشد و آموزش ببیند و مکرراً رفتارهای خوب به او یادآوری شود زیرا او خودمحور است و نیازهایش آن‌قدر عمیق است که خیلی راحت احساسات دیگران را فراموش می‌کند. والدین بعد از اینکه بارها و بارها به فرزندشان می‌گویند با دیگران رفتار خوبی داشته باشد و باز هم می‌بینند که او رفتار

خودخواهانه‌ای دارد، احساس سرخوردگی می‌کنند. در چنین مواردی، آنها باید به‌یاد داشته باشند که یاد گرفتنِ احترام گذاشتن به دیگران فرآیندی تدریجی است و طبیعی است که کودکان خردسال بیشتر به خواسته‌های خودشان فکر کنند.

اگر احساس می‌کنید دائماً از رفتار بی‌ادبانهٔ فرزندتان ناراحت هستید، بهتر است انتظارات خودتان را از او مورد ارزیابی مجدد قرار دهید. امکان دارد بیشتر از ظرفیت کودکتان از او توقع دارید. هرچه او کم‌سن‌تر باشد، کمتر احتمال می‌رود که بتواند عواطف خود را مهار کند و خود را به جای شخص دیگری بگذارد. بنابراین، شما باید محدودیتهایی را برای رفتارش قائل شوید، «نباید چنین کلمات زشتی را به خواهرت بگویی».

به دنبال روشهایی باشید که بتوانید به عنوان الگوی رفتار احترام‌آمیز از آنها استفاده کنید، «بگذار تو را بلند کنم تا بتوانی بهتر ببینی»، «بهتر است آنجا برویم و از آن آقا تشکر کنیم که به ما کمک کرد». وقتی به کودکان احترام گذاشته می‌شود، آنها احساسات خودارزش‌گذاری را ملکهٔ ذهن خود می‌کنند و به این باور می‌رسند که ایده‌ها، نیازها و خواسته‌هایشان مهم است. با گذشت زمان، کودکتان همان احترامی را که به او گذاشته‌اید برای شما قائل خواهد شد و خواهید دید که او شروع به توجه به نیازها و احساسات دیگران می‌کند.

آیا باید از کودک بخواهم کلمات «لطفاً» و «متشکرم» را بگوید؟

«جنیفر[1]، چطور چیزی را از کسی می‌گیری؟»

«حالا به عمو مارتی[2] چه باید بگویی؟»

«کلمهٔ جادویی چیست؟»

شاید کودکی که چنین سؤالاتی از او می‌شود زیر لب یک «لطفاً» یا

1. Jennifer

2. Marty

«متشکرم» آهسته بگوید و والدینش هم کمی اطمینان خاطر پیدا کنند. اما شاید همچنین سؤال کنند که چرا آنها دائماً مجبورند استفاده از این کلمات مؤدبانه را به او یادآوری کنند.

وقتی کودکان بدون اینکه مجبور شوند یا کسی وادارشان کند کلمات «لطفاً» و «متشکرم» را می‌گویند، والدین احساس رضایت می‌کنند. آنها از اینکه فرزندشان در حضور دیگران رفتار مؤدبانه‌ای دارد یا زمانی که کودکشان در خانه باادب رفتار می‌کند احساس غرور می‌کنند. کودکان در طول روز تقاضاهای بسیاری دارند، «یک نوشیدنی به من بده!»، «یک دستمال به من بده!»، «بند کفشم را ببند!». اگر کودکی این گفته‌ها را با یک «لطفاً» آغاز کند و به یاد داشته باشد که بعد از برآورده شدن نیازش بگوید «متشکرم»، والدینش آن‌قدرها احساس خستگی نخواهند کرد و راحت‌تر به نیازهای دائمی فرزندشان رسیدگی خواهند کرد.

پس چرا اکثر کودکان خردسال دائماً از کلمه‌های «لطفاً» و «متشکرم» استفاده نمی‌کنند؟ و چرا بسیاری از والدین خودشان را در موقعیتهایی این‌چنین می‌بینند. مادری که داشت حاضر می‌شد تا مهمانی خانهٔ همسایه‌اش را ترک کند به دختر سه ساله‌اش گفت: «از خانم میلر[1] تشکر و خداحافظی کن». دخترک رویش را برگرداند و محل نگذاشت، در حالی که مادران دیگر همین‌طور به او خیره شده بودند. مادر دوباره سعی کرد او را به حرف زدن وادار کند. سپس خودش از میزبانان تشکر و آنجا را ترک کرد، در حالی که از رفتار بی‌ادبانهٔ دخترش بدجوری ناراحت بود.

با این وجود، وقتی کودکان گفتن کلمات «لطفاً» و «متشکرم» را فراموش یا از گفتن آن امتناع می‌کنند معمولاً بی‌ادب نیستند. آنها دلایل مختلفی برای چنین رفتاری دارند. اول اینکه، آنها در رعایت قوانین عمومی مشکل دارند، از جمله قوانینی که مربوط به احترام گذاشتن مبتنی

1. Miller

بر روشهای جامعه‌پسند است. کودکی که به او گفته شده وقتی در خانهٔ مادربزرگ به او چیزی داده می‌شود، بگوید، «متشکرم»، شاید نتواند ارتباطی بین این تجربه و اتفاقی مشابه که بعداً در خانهٔ یکی از همسایه‌ها به‌وقوع می‌پیوندد، برقرار کند. اگرچه دوباره به او چیزی داده شده، او بسیار کوچک‌تر از آن است که درک کند باید همان واکنشی را که پیش از این داشته، بروز دهد.

دلیل دیگری که ممکن است باعث شود کودکان از کلمات مؤدبانه استفاده نکنند احساس خجالت است. در حالی که بعضی از کودکان نسبت به اصرار والدین خود واکنش نشان می‌دهند، دیگران فقط بیش از حد خجالت می‌کشند، به‌خصوص وقتی مورد توجه بزرگسالان قرار می‌گیرند. ممکن است یک کودک خجالتی از گفتن «لطفاً» یا «متشکرم» خودداری کند و اگر والدینش او را مجبور به این کار کنند، درگیری به‌وجود آید.

در نهایت اینکه، ممکن است یک کودک بیش از حد حواس‌پرت باشد که بتواند «لطفاً» و «متشکرم» را بیان کند، به‌خصوص اگر یک اسباب‌بازی تازه به او داده شده یا یک تقاضای فوری داشته باشد. او به سادگی نمی‌تواند خواسته‌های دیگران را در نظر بگیرد؛ شاید بیان آنچه که والدینش از او می‌خواهند بگوید، آن‌هم وقتی هیجان‌زده است، غریب‌ترین چیزی است که در ذهن او جای می‌گیرد.

گاهی والدینی که دائماً به فرزندشان یادآوری می‌کنند که بگوید «لطفاً»، در واقع خودشان را در قید و بند قرار می‌دهند. شاید آنها ناخواسته کودکشان را متقاعد می‌کنند که اگر از کلمهٔ جادویی استفاده کند همهٔ آرزوهایش برآورده خواهد شد. به طور مثال، شاید او در یک فروشگاه اسباب‌بازی بگوید: «خواهش می‌کنم مامان، لطفاً این را برای من می‌خری؟» وقتی والدینش برای او توضیح می‌دهند که چرا نمی‌تواند آن اسباب‌بازی را که مؤدبانه آن را تقاضا کرده داشته باشد، او دلایل آنها

را درک نمی‌کند (یا نمی‌خواهد به حرفهایشان گوش کند) «اما من گفتم لطفاً!» از آنجا که والدینش می‌خواهند او را به مؤدب بودن تشویق کنند، شاید در گفتن «نه» دچار تردید شوند. او قطعاً پیام گیج‌کننده‌ای دریافت می‌کند. گفتن کلمهٔ «لطفاً» گاهی باعث می‌شود به خواسته‌اش برسد و در بعضی مواقع او را به آنچه که می‌خواهد نمی‌رساند.

اگر فرزندتان در اغلب موارد به دلخواه خودش کلمهٔ «لطفاً» و «متشکرم» را نمی‌گوید روشهای دیگری را امتحان کنید. به دنبال مواردی باشید که او از کلمات مؤدبانه استفاده می‌کند و این رفتارش را با بیان این جمله تقویت کنید، «وقتی چیزی می‌خواهی، من واقعاً این طرز حرف زدنت را دوست دارم». اگر می‌دانید فرزندتان برای گفتن «متشکرم» بیش از حد خجالت می‌کشد، می‌توانید به جای او تشکر کنید که ممکن است این کار برای هر دو شما راحت‌تر باشد، و خودتان را الگوی رفتار مؤدبانهٔ او قرار دهید. و اگر از شیوهٔ او برای درخواست چیزی ناراحت هستید، بگویید: «وقتی با این لحن حرف می‌زنی، دلم نمی‌خواهد به تو آبمیوه بدهم» یا «باید خواسته‌ات را به روش دیگری بیان کنی». چنین گفته‌هایی به او فرصت می‌دهد که بگوید، «لطفاً» یا لحن صدایش را تغییر دهد.

لحن حرف زدن بسیار مهم است. ما بزرگسالان معمولاً به این توجه داریم که لحن مؤدبانه‌ای داشته باشیم تا اینکه از واژهٔ «لطفاً» در ابتدای تقاضاهایمان استفاده کنیم. وقتی کودکتان پی‌درپی از شما چیزی می‌خواهد («زیپ ژاکتم را ببند!») شاید آن‌قدر لحن گفتارش شما را ناراحت کند که متوجه می‌شوید دارید با صدایی خشن از او می‌خواهید مؤدبانه رفتار کند، («بگو لطفاً!»). اگر او همان لحن و صدای خشن شما را در گفتن کلمهٔ «لطفاً» تقلید کند، شما باز هم چنین بیانی را دوست نخواهید داشت. اما اگر به جای اینکه از او بخواهید کلمهٔ «لطفاً» را بر زبان بیاورد، خودتان الگویی برای به‌کار بردن لحن خوب باشید، شاید آنچه را که از او

می‌خواهید درک کند و با رضایت بیشتری به شما واکنش نشان دهد.

در آخر، به‌یاد داشته باشید وقتی از کودکان چیزی می‌خواهید یا زمانی که او به تقاضای شما عمل کرده، کلمهٔ «لطفاً» و «متشکرم» را به او بگویید. در اغلب موارد ما بدون اینکه بگوییم «لطفاً» یا «متشکرم» از کودکان خود تقاضاهایی می‌کنیم. وقتی فرزندتان می‌شنود که با او و بچه‌های دیگر و بزرگسالان مؤدبانه صحبت می‌کنید، او نیز همان رفتار شما را در پیش خواهد گرفت و کلمه‌های «لطفاً» و «متشکرم» را به میل خود بیان می‌کند.

آیا باید همیشه کودکم را وادار کنم بگوید، «متأسفم»؟

مادری که می‌بیند پسرش همبازی خود را می‌زند می‌گوید: «کار خوبی نکردی. حالا به دوستت بگو که متأسف هستی». پسرک با بی‌میلی زیر لب می‌غرد، «متأسفم»، اما معلوم است که احساس پشیمانی نمی‌کند. در حقیقت، شاید او باور دارد که کار اشتباهی انجام نداده است. کودکان خردسال خودمحورند و اغلب بر ارضای نیازهای خود توجه دارند بدون اینکه احساسات دیگران را در نظر بگیرند. آنها گاه‌گاهی اسباب‌بازیها را از یکدیگر چنگ می‌زنند، ضربه می‌زنند، لِگوهای یکدیگر را خراب می‌کنند، کلمات نامهربانی بر زبان می‌آورند و از تقسیم وسایل خود با دیگران خودداری می‌کنند. والدینی که نمی‌خواهند فرزندانشان این کارها را انجام دهند بهتر است در قبال رفتارهای ناشایست آنها محدودیتهایی را در نظر بگیرند نه اینکه او را وادار به معذرت‌خواهیهای دروغین کنند.

وقتی کودکی وادار به عذرخواهی می‌شود و می‌گوید، «متأسفم»، با نتیجهٔ نهایی رفتار غیرقابل قبولش روبه‌رو شده است، و شاید به این نتیجه برسد که این کار ارزش کتک زدن بچه‌های دیگر یا ضربه زدن به اسباب‌بازیهایشان را دارد. همهٔ کاری که بعد از این رفتارهای ناشایست باید انجام دهد، عذرخواهی کردن است و شاید با این کار بخشیده شود.

والدین اغلب کودک را وادار به عذرخواهی می‌کنند زیرا این کار روشی سریع و آسان برای رسیدگی به رفتار ناشایست اوست. با این وجود، والدین می‌دانند که شنیدن عذرخواهی فرزندشان ممکن است رضایت‌بخش نباشد، به‌خصوص اگر او دست به کار خطرناکی زده و به صورت همبازیش شن پاشیده است. شاید آنها سعی کنند دربارهٔ این رفتار ناپسند با کودک خود صحبت کنند و ممکن است او پاسخ دهد، «اما من که قبلاً گفتم متأسفم». با وجود این، وقتی آنها بیش از حد به عذرخواهی کردن کودک تأکید نکنند، او نمی‌تواند به این آسانی از «مخمصه خلاص شود». او مجبور می‌شود برای حل تعارضات خود با دیگران از روشهای دیگری استفاده کند.

انگیزهٔ واقعی برای تغییر رفتار یک کودک از ترس او برای عذرخواهی ریشه نمی‌گیرد، بلکه از ترس ناامیدی و عصبانیت والدینشان و ـ بعدها که بزرگ‌تر می‌شوند ـ دوستانشان نشئت می‌گیرد. کودکی که نمی‌خواهد والدینش از او خشمگین شوند شاید به خواستهٔ خود از رفتار نادرستش عذرخواهی کند. این عذرخواهی از باطن او برمی‌خیزد و بسیار خالص‌تر از آن عذرخواهی است که مجبور به بیان آن شده است.

شاید والدین از خود سؤال کنند چرا فرزندانشان در اغلب موارد واقعاً عذرخواهی نمی‌کنند. گاهی او از انجام کار نادرست خود بسیار آشفته و شرم‌زده است و شاید در موارد دیگر دوست نداشته باشد در تنگنا قرار بگیرد. امکان دارد که او کارهایش را هم انکار کند زیرا حقیقتاً باور دارد کارش درست است یا به این دلیل که از واکنش و عدم تأیید (نکوهش) والدینش می‌ترسد. اغلب، کودکان خردسال در مورد حفظ استقلال خود احساسات قوی دارند و در برابر انجام کاری که والدینشان از آنها می‌خواهند، مقاومت می‌کنند.

وقتی فرزندتان به کودک دیگری آسیب می‌رساند به اِعمال محدودیتها فکر کنید. به جای اینکه بگویید: «تو او را زدی، حالا

عذرخواهی کن»، بگویید: «من به تو اجازه نمی‌دهم او را بزنی» یا «شاید نمی‌خواهی با او بازی کنی، اما به تو اجازه نمی‌دهم به او صدمه بزنی».
اگر فرزندتان چهار یا پنج‌ساله است به او کمک کنید عملش را جبران کند، «چون لِگوهای دوستت را به هم ریختی، مجبوری به او کمک کنی تا دوباره آنها را بسازد». همچنین می‌توانید با عذرخواهی به جای او، الگوی رفتاری ملاحظه‌کارانه‌ای برای او باشید، «متأسفم که او ساختمانت را خراب کرد. او حالا می‌خواهد به تو کمک کند تا دوباره آن را بسازی».

فرزندتان که بزرگ‌تر می‌شود، راحت‌تر می‌توانید دربارهٔ احساس خشم با او گفت‌وگو کنید. به دلایلی که او برای بدرفتاری خود بیان می‌کند گوش دهید. مهم نیست این دلایل چقدر بی‌ربط هستند. قبل از اینکه او بتواند صمیمانه عذرخواهی کند باید به این باور برسد که می‌تواند موضع خود را در یک ناسازگاری مشخص کند. کودکانی (و بزرگسالانی) که احساس می‌کنند کسی صحبتهایشان را نشنیده اغلب از خودشان دفاع می‌کنند، و وقتی مجبور شدند حتی با اینکه می‌دانند کار اشتباهی انجام داده‌اند عذرخواهی نمی‌کنند.

از آنجا که فرزندتان رفتار شما را الگو قرار می‌دهد و از آن تقلید می‌کند، به خاطر داشته باشید زمانی که عکس‌العملِ تندی از خودتان نشان می‌دهید، احیاناً به او ضربه می‌زنید، یا به دلایلی که خودتان می‌دانید، وقتی او را با خشونت از بازی بیرون می‌کشید از او عذرخواهی کنید. اگر هر زمان که موقعیت ایجاب می‌کند از کودکتان عذرخواهی کنید، درنهایت او هم گفتار و کردار شما را الگوی خود قرار خواهد داد.

کودکم از کلمات نامتعارفی استفاده می‌کند، چه باید بکنم؟

جین[1] پرسید، «بیلی[2] داری کجا می‌ری؟»

1. Jane
2. Billy

بیلی گفت: «دارم می‌رم جیش کنم»، و هر دو کودک می‌خندند.

کودکان خردسال فکر می‌کنند بیان کلماتی مثل «جیش»، «پی‌پی»، «می‌می» و «باسن» خنده‌دار است. این کلمات «بد» نیستند، ولی از نظر کودکان تأثیر منحصر به‌فرد خودشان را دارند. آنها وقتی از این کلماتِ مربوط به توالت رفتن استفاده می‌کنند که حالت مسخره‌بازی به آنها دست می‌دهد یا نیاز دارند که بی‌معطلی حرفهای بامزه‌ای بگویند و دوستانشان را بخندانند. همچنین بیان چنین کلماتی راهی برای رها کردن فشار و جلب توجه است. گاهی کودکی که بیش از حد معمول از این کلمات خاص استفاده کند احیاناً دارای شرایط ویژه‌ای است، مثلاً نوزاد تازه‌ای در خانواده به دنیا آمده یا در مهدکودک یا مدرسه از چیزی ناراحت است، و یا وقتی که می‌خواهد توجه دوستی را جلب کند که دارد با دیگری بازی می‌کند. اغلب استفاده از این کلمات توجه فوری بزرگسالان و دوستان را به کودک جلب می‌کند.

هر پدر و مادری واکنش متفاوتی به این زبان نشان می‌دهد. بعضی از آنها فقط شانه‌هایشان را بالا می‌اندازند و این کلمات را نشنیده می‌گیرند. بعضی دیگر عصبانی یا ناراحت و شرمنده می‌شوند و از خود می‌پرسند فرزندشان چنین کلماتی را از کجا یاد گرفته است. آنها نگران زمانی هستند که مربی یا مراقب، فرزندشان را مورد مؤاخذه قرار دهد، و از خود سؤال می‌کنند آیا به‌کار بردن چنین کلماتی توسط فرزندشان به این معنی است که روشهای تربیتی آنها اشتباه بوده است.

بدانید که کودکان از دوستان و همبازیهایشان واژه‌ها و اصطلاحات مربوط به توالت رفتن را یاد می‌گیرند و این چندان غیرطبیعی نیست. تقریباً غیرممکن است چنین کلماتی را از دایرهٔ لغات کودکتان حذف کنید. بهترین کار، در نظر گرفتن محدودیتها با گفتن این جمله‌هاست «نمی‌خواهم در خانه از این کلمات استفاده کنی.» یا واضح‌تر بگویید: «نمی‌خواهم این کلمات را از زبانت بشنوم». اما این حقیقت را کتمان

نکنید که او از این زبان مخصوص استفاده می‌کند. این فقط یکی از رفتارهای طبیعی و غیرعقلانی یک کودک پیش‌دبستانی است.

کودکم ناسزا می‌گوید، چه واکنشی به او نشان دهم؟

والدین اغلب فراموش می‌کنند که کودکان شنوندگان و تقلیدکنندگان زرنگی هستند. اگر والدین ناسزا بر زبان بیاورند (که اکثر آنها چنین می‌کنند، چه در حالت عادی یا هنگام عصبانیت)، فرزندانشان هم چنین خواهند کرد. کودکان در ضمن تقلیدکنندگان فوق‌العاده ماهری هستند. آنها با گوش کردن به لحن و شدت ناسزاهایی که والدینشان بر زبان می‌آورند کلماتی را می‌آموزند و همین دشنامها را در شرایط مقتضی به‌کار می‌بندند. کودکان خردسال ناسزاهایی را که از هم‌کلاسی‌ها و برنامه‌های تلویزیونی شنیده‌اند، یاد می‌گیرند، همان‌طور که عبارتهای دیگر را می‌آموزند.

وقتی مردم به کودکی که ناسزا گفته واکنش حیرت‌زده‌ای نشان می‌دهند، یا وقتی می‌گویند: «این حرف بدی است»، کودک می‌آموزد که دشنام، قدرتی تأثیرگذار دارد. شاید او به ناسزاگفتن ادامه دهد تا بتواند به ارزش ضربهٔ روحی ناشی از آن پی ببرد و برای آنکه بفهمد چه کلماتی واقعاً بد هستند آنها را به‌کار ببرد.

والدین معمولاً از شنیدن دشنامهایی که فرزندانشان بر زبان می‌آورند وحشت‌زده می‌شوند. آنها از این ترس آشفته و نگران می‌شوند که او بعداً متهم می‌شود که به کودکان دیگر نیز دشنام را یاد داده است. همچنین والدین می‌ترسند که ناسزاگفتنهای او همهٔ اعضای خانواده را تحت تأثیر قرار دهد و آنها را زیر سؤال ببرد، و اینکه ممکن است مردم فکر کنند کودک در خانه هم همین‌طوری حرف می‌زند و از این کارش چشم‌پوشی می‌شود. به دلیل وجود چنین ترسهایی، بسیاری از والدین وقتی کودکشان ناسزا می‌گوید عصبانی می‌شوند و واکنش شدیدی نشان می‌دهند. اما آنها

باید مراقب باشند که فرزندشان را به دلیل تمایل طبیعی او در تقلید از آنچه که شنیده محکوم نکنند.

اگر فرزندتان فقط گاه‌گاهی ناسزا بر زبان می‌آورد، لزومی ندارد به آن بپردازید. اما اگر او اغلب چنین کلماتی می‌گوید، می‌توانید چند روش را به‌کار برید. مهم‌ترین کار آن است که خودتان ناسزا گفتن را متوقف کنید. اگر او دیگر این نوع کلمات را از زبان شما نشنود (یا از برنامه‌هایی که شما اجازهٔ تماشای آنها را به او می‌دهید)، احتمالاً از دشنام دادن دست برخواهد داشت. همچنین می‌توانید برایش توضیح دهید که دوست ندارید او چنین ناسزاهایی را بگوید، و برای کلماتی که بیان می‌کند، محدودیتهایی را قائل شوید. وقتی دیگر به این کلمات حساسیت بیش از حد نشان ندهید، به محض آنکه این کلمات تازگی خود را برای کودک از دست بدهند احتمالاً از دشنام دادن دست خواهد کشید، اگرچه ممکن است در طول سالهای دبستان دوباره آنها را بیان کند.

چگونه می‌توانم به فرزندانم کمک کنم با یکدیگر کنار بیایند؟

وقتی فرزند دوم متولد می‌شود، جنب‌وجوش خانوادگی به‌طور چشمگیری افزایش می‌یابد. در حالی که والدین مشغول مراقبت دائم از نوزادشان هستند، فرزند بزرگ‌تر اغلب واکنش‌های منفی نشان می‌دهد که آن هم به دلیل سازگاریهای اساسی است که او مجبور است آنها را بپذیرد. البته واکنش‌ها با توجه به سن فرزند بزرگ‌تر بسیار متفاوت است. یک کودک چهار یا پنج‌ساله بسیار مستقل‌تر و آگاه‌تر از یک کودک یک تا سه‌ساله است، اما در این موارد همهٔ خواهر یا برادرهای بزرگ‌تر تا حدودی با احساسات منفی روبه‌رو خواهند بود. نمونهٔ برخورد والدین با احساسات فرزند بزرگ‌تر در مورد نوزاد تازه‌متولدشده، اغلب زمینهٔ روابط آیندهٔ کودکان با یکدیگر را تعیین می‌کند.

بعضی از والدین که فرزند بزرگ‌ترشان را برای دوست داشتن نوزاد

تحت فشار می‌گذارند، احساسات کودکشان را به باد انتقاد می‌گیرند، «این حرف را دربارهٔ برادرت نزن، حرف خوبی نیست»، «با نوزاد به ملایمت رفتار کن». کودکی که به او اجازه داده نشده تا احساسات منفی خود را با والدینش در میان بگذارد، این احساسات را در خود نگه می‌دارد و بعد آنها را از راههای دیگری بروز می‌دهد. شاید او خشم خودش را بر سر والدینش خالی نکند زیرا مثل همهٔ کودکان خردسال دیگر می‌ترسد عشق والدینش را از دست دهد، اما شاید خشم خود را به خواهر یا برادر کوچک‌ترش نشان دهد.

کودکان بزرگ‌تر به آزادی نیاز دارند تا بتوانند احساسات منفی خود را بروز دهند تا به این ترتیب بتوانند آنها را مرتفع کنند. اگر والدین به کودک این اجازه را بدهند که بگوید: «این بچه را به بیمارستان برگردانید» و با بیان جمله‌هایی نظیر، «گاهی حضور یک نوزاد تازه در خانه مشکل است، این‌طور نیست»، «مامان و بابا نمی‌توانند همهٔ توجهی را که قبلاً به تو داشتند حالا هم داشته باشند، اما ما تو را دوست داریم و درک می‌کنیم که چه احساسی داری» به او نشان دهند که موقعیت او را درک می‌کنند، کودک به اطمینان خاطر دوباره‌ای دست پیدا خواهد کرد. او به تدریج شرایط جدید را می‌پذیرد و حتی به محض آنکه بفهمد می‌تواند عدم علاقهٔ خود را بدون خطرِ از دست دادن عشق والدینش بیان کند، به نوزاد نیز علاقه پیدا می‌کند. هرچه او بیشتر تأیید شود و قوت قلب پیدا کند، احتمال بیشتری دارد که احساسات مثبت بیشتری به خواهر یا برادر کوچک‌تر خود ابراز کند، اگرچه همیشه تا حدّی احساسات منفی هم وجود خواهد داشت.

وقتی نوزاد شروع به لبخند زدن می‌کند از ته دل می‌خندد و به دنبال خواهر یا برادر بزرگ‌تر خود می‌گردد، کودک بزرگ‌تر می‌گوید: «او من را دوست دارد!» شما باید از این تعامل اولیه حمایت و کودک را به ادامهٔ آن تشویق کنید و بگویید: «بله، او واقعاً تو را دوست دارد. او فکر می‌کند تو

بامزه و مهربان هستی». در این مرحله، شاید او از کمک کردن به شما در مراقبت از کودک لذت ببرد.

همچنان‌که فرزندانتان بزرگ می‌شوند، بهتر است آگاهانه آنها را تشویق کنید به یکدیگر احترام بگذارند. وقتی آنها به یکدیگر توجه نشان می‌دهند، بازخورد مثبت داشته باشید، «این از خوبی توست که اسباب‌بازی او را جمع می‌کنی»، «ممنون از اینکه اجازه دادی او با تو و دوستت بازی کند». اگر با هریک از فرزندان خود با عشق و محبت رفتار کنید و نشان دهید که آنها را با شباهتها و تفاوتهایشان قبول دارید، آنها نیز واکنش مثبتی نشان می‌دهند.

شرایطی را به وجود نیاورید که یک کودک مهم‌تر جلوه کند یا استحقاق توجه بیشتری را نسبت به دیگری داشته باشد. اگر بگویید: «بگذار او این کار را انجام بدهد ـ او کوچک‌تر است» یا «او بزرگ‌تر است، پس او می‌تواند برود» یا «او بهتر این کار را بلد است، پس بگذار اول او انجام بدهد»، درواقع دلایلی برای ایجاد احساس رنجش و حسادت در کودکان خود به‌وجود می‌آورید و از چرخهٔ رقابت حمایت می‌کنید. و اگر بگویید: «کودک نیاز دارد که او را در آغوش بگیریم، اما تو آن‌قدر بزرگ شده‌ای که راه بروی» یا «با اسباب‌بازیهای بچه بازی نکن. تو دیگر خیلی بزرگ شده‌ای»، فرزند بزرگ‌ترتان دچار احساس خشمی می‌شود که مستقیماً متوجه خواهر یا برادر کوچک‌ترش است، و نه متوجه شما.

اگر گاهی با فرزند بزرگ‌ترتان همدردی می‌کنید، مراقب باشید احساسات منفی او را تحریک نکنید. به شکایتهای او دربارهٔ خواهر یا برادر کوچک‌ترش گوش کنید، اما نگویید: «بله، او واقعاً مایهٔ دردسر است، این‌طور نیست؟» او اظهارنظرهای شما را مجوزی می‌داند تا هرآنچه را که می‌خواهد دربارهٔ خواهر یا برادرش احساس کند بگوید و درنتیجهٔ این رفتار ممکن است احساسات فرزند کوچک‌ترتان نادیده گرفته شود.

دربارهٔ کارهای فرزندتان و برخورد با او واقع‌بین باشید، «او دیرتر به رختخواب می‌رود زیرا امروز صبح بیشتر خوابیده»، «می‌خواهم این را برایش سرهم کنم زیرا او نمی‌داند چگونه این کار را انجام دهد». اگر فرزندانتان چهار سال یا بیشتر با هم تفاوت سنی دارند، موارد بسیاری پیش می‌آید که مجبور می‌شوید روشهای متفاوتی را برای تربیت آنها در نظر بگیرید. به فرزند بزرگ‌تر اجازه داده می‌شود یک برنامهٔ تلویزیونی خاص را تماشا کند یا به‌تنهایی بیرون از خانه بازی کند، در حالی که به فرزند کوچک‌تر چنین اجازه‌ای داده نمی‌شود. در چنین مواردی، فعالیتهای کودک بزرگ‌تر را «بهتر» جلوه ندهید یا امتیازی را برایش قائل نشوید زیرا کودک کوچک‌ترتان معنی این امتیاز را چنین تفسیر می‌کند، «او بهتر از من است». آنها را از رقابت در مورد کارهایی که می‌توانند انجام دهند، منع کنید. در عوض بگذارید هر دو بدانند که، «در حال حاضر این تنها راه برای انجام درست کارهاست». هر کودک باید کاری را انجام دهد که برایش مناسب است.

وقتی فرزند بزرگ‌ترتان می‌خواهد تنهایی یا با دوستش بازی کند، شاید بتوانید توجه کودک کوچک‌تر خود را با خواندن یک کتاب یا دعوتِ یکی از دوستانش به خانه به موضوع دیگری جلب کنید. فرزند بزرگ‌تر به خلوت و تملک خود نیاز دارد، اما گاهی نیز مجبور است تسلیم شرایط موجود شود و بگذارد خواهر یا برادر کوچک‌ترش در بازی او شرکت کند. اگر فرزندانتان حداقل چهار سال با هم اختلاف سنی دارند، شاید گاهی تلاش کرده‌اید که فرزند بزرگ‌تر را مسئول سرگرم کردن خواهر یا برادرش کنید. ولی باید بدانید این نوعی بی‌عدالتی است که در حق او روا می‌دارید که ممکن است این دلخوری را برای یک طرف به همراه داشته باشد، «همیشه و همه جا دنبال من باش». مجبور کردن یک کودک برای ماندن با کودک دیگر احتمالاً احساسات بد و منفی را میان آنها تشدید می‌کند.

اگر آنها یک تا سه سال با یکدیگر تفاوت سنی دارند، علائق، اسباب‌بازیها و دوستان مشترک بسیاری با هم دارند - یعنی همان موقعیتی که می‌تواند موجب به‌وجود آمدن تعارض شود. وقتی دوستی برای بازی کردن به خانهٔ شما می‌آید، هر دو آنها را تشویق کنید با هم در بازی شرکت کنند. کودکی که دوستش به خانه آمده، می‌تواند بر بازیها کنترل بیشتری اِعمال کند، اما باید به خواهر یا برادر خود هم اجازهٔ شرکت در بازی را بدهد. اگرچه ممکن است در ابتدا کودکی که باید دیگری را در بازی با دوستش شریک کند دلخور شود ولی خیلی زود توجهش به بازی معطوف خواهد شد. اگر شما اجازه دهید که یکی از فرزندانتان در تمام طول بازی دیگری را بیرون کند، کودکی که به بازی گرفته نشده احساسات منفی عمیقی (شدیدی) نسبت به خواهر یا برادرش پیدا می‌کند.

اگر فاصلهٔ سنی فرزندانتان با یکدیگر کم است و بر سر تصاحب اسباب‌بازیها با یکدیگر مشاجره می‌کنند، سعی کنید موضع مالکیت را به‌نحوی حل و فصل کنید. به‌جای اینکه بگویید: «آن اسباب‌بازی مالِ اوست»، آنها را تشویق کنید که از وسایل بازی به صورت اشتراکی استفاده و آنها را با یکدیگر مبادله کنند، و اسباب‌بازیهایی را تهیه کنید که هر دو به آنها علاقه دارند. اگر فرزند کوچک‌ترتان می‌خواهد با وسیله‌ای بازی کند که به خواهر یا برادرش تعلق دارد، برای لحظاتی توجه فرزند بزرگ‌ترتان را به چیز دیگری مشغول کنید تا فرزند کوچک‌تر فرصتی برای بازی با آن اسباب‌بازی پیدا کند. سپس از فرزند بزرگ‌ترتان برای به اشتراک گذاشتن اسباب‌بازیش تشکر کنید، حتی اگر او این کار را آن‌قدرها هم با میل و رغبت انجام نداده باشد. مشابه همین کار را انجام دهید تا بتوانید اسباب‌بازی خواهرش را به او بازگردانید، یعنی حواس فرزند کوچک‌تر را به چیز دیگری جلب کنید و به او بگویید: «دیدی چه خوب بود که او اجازه داد برای مدت کوتاهی با آن بازی کنی؟».

علی‌رغم همهٔ تشویقهایی که برای برقراری یک رابطهٔ خوب می‌کنید، احتمال دارد بازهم فرزندانتان هر روز با یکدیگر مشاجره کنند. به آنها اجازه دهید بعضی از مسائل جزئی را خودشان با یکدیگر حل کنند و سعی کنید از هیچ کدام طرفداری نکنید. در اغلب موارد، والدین دعواها را با متهم کردن فرزند بزرگ‌تر خاتمه می‌دهند «که باید عقلش بیشتر برسد». وقتی چنین وضعیتی پیش می‌آید، او به دلیل سرزنش والدینش خشمگین می‌شود، اما خشمش را بر سر خواهر یا برادر کوچک‌تر خالی می‌کند زیرا او هدف بی‌خطرتری است. سعی کنید این موضوع را درک کنید و بپذیرید که بعضی از مشاجره‌ها اجتناب‌ناپذیرند و در مواقعی که می‌بینید فرزندانتان به یکدیگر محبت و توجهی خالص نشان می‌دهند، آسوده باشید و لذت ببرید.

چگونه می توانم به کودکم یاد بدهم با حیوانات مهربان باشد؟

اگر کودک خردسالی حیوان خانگی خود را با خشونت در دست می‌گیرد و به روشهای نامناسبی با او بازی می‌کند، یعنی به چشم‌های حیوان دست می‌زند، پشمهایش را می‌کشد، انگشت‌هایش را در گوشهای حیوان می‌کند، و حتی رویش می‌نشیند، ابداً غیرعادی نیست. کودکی هامستر خود را در کیفش گذاشته بود و آن را به این طرف و آن طرف می‌برد، در حالی که دیگری از اینکه حیوانش را بغلتاند خوشش می‌آمد، «وقتی از پله‌ها به پایین قِل می‌خورد، بامزه می‌شود».

والدین اغلب به چنین بدرفتاریهایی با حیوانات واکنش نشان می‌دهند و می‌گویند: «دوست داشتی با تو هم همین کار را می‌کردند؟» یک دامپزشک وقتی دید دخترش آن‌قدر با خشونت با گربه‌شان رفتار می‌کند آزرده شد و دخترش را همان‌طور از زمین بلند کرد و این طرف و آن طرف رفت تا به او نشان دهد چنین رفتاری با حیوانات چقدر ناراحت‌کننده است. با این وجود، در مورد کودکان زیر پنج سال، دلیل و منطق آوردن و

مثال زدن تأثیر ناچیزی دارد زیرا آنان به سختی می‌توانند خودشان را جای شخص (یا حیوان) دیگری قرار دهند.

وقتی کودکی حیوان خانگی خود را این‌ور و آن‌ور می‌کشد، هدفش از این کار صدمه زدن به جانور نیست. او فقط می‌خواهد با آن حیوان بازی کند و آن را کشف کند و پیامدهای رفتار خود را درک نمی‌کند. در حقیقت، بیشتر کودکان با حیوانات خود بسیار مهربان هستند، و حتی بعضی از آنها وابستگی عاطفی عمیقی به حیوانات پیدا می‌کنند. کودکی که بعد از تنبیه پدرش به دنبال پناهگاهی می‌گشت تا آرامش پیدا کند، گربه‌اش را در آغوش گرفت و گفت: «تو من را دوست داری، تو دوست من هستی». کودکان اغلب احساسات خود را با حیوانات خود درمیان می‌گذارند، «ماما‌ن به من اجازه نمی‌دهد برم بیرون و من می‌خواهم بروم».

امکان دارد فرزندتان دلبستگی عمیقی به حیوان خودش پیدا کند، اما اگر او هنوز پنج ساله نشده احتمالاً شاهد بدرفتاریهای او با حیوان بوده‌اید. به منظور حفاظت از حیوان، به کودکتان دقیقاً نشان دهید چگونه آن را در دست بگیرد و گاهی نحوهٔ درست حمل کردن و در دست گرفتن حیوان را به او یادآوری کنید. همچنین شاید مجبور شوید پیامدهایی را هم برای او در نظر بگیرید، «اگر گربه‌ات را با خشونت در دست بگیری، اجازه نداری با او بازی کنی».

اگر فرزندتان چهار یا پنج ساله است، یادآوری مکرر و اِعمال محدودیتها گاهی می‌تواند مؤثر باشد، اما اگر او سه‌ساله یا کوچک‌تر است، بسیار کم‌سن‌تر از آن است که به ذهن بسپارد چگونه با یک حیوان خانگی درست رفتار کند. در هر مورد، هرگاه کودکی در این گروه سنی در حال بازی کردن با جانوری است، شما مجبورید از نزدیک بر رفتار او نظارت داشته باشید. از آنجا که تماشای بازی یک کودک خردسال و یک حیوان خانگی وقت و انرژی بسیاری می‌برد، بسیاری از والدین تصمیم

می‌گیرند تا زمانی که فرزندشان حداقل به پنج‌سالگی برسد هیچ حیوانی را به خانه نیاورند. در آن صورت، او آن‌قدر بزرگ شده که بتواند مسئولیت برخی از رسیدگیهای مربوط به حیوان را بپذیرد و بهتر درک خواهد کرد که چگونه باید یک حیوان خانگی را در دست گرفت.



مراقبان و آموزش اوان کودکی

چگونه می توانم یک متخصص اطفال مجرّب انتخاب کنم؟

هر خانواده‌ای می‌خواهد به متخصص اطفالی مراجعه کند که قابل اعتماد، حاذق و دلسوز باشد، و همچنین بتوانند به راحتی با او صحبت کنند. بعضی از پزشکان همهٔ این خصوصیات را با هم دارند و بعضی دیگر چنین نیستند. به همین دلیل، وقتی والدین در پی متخصص اطفال هستند باید (با توجه به امکانات بیمهٔ درمانی) برای ملاقات چند دکتر وقت بگیرند، از دیگران توصیه بگیرند و سؤالاتی در این مورد بپرسند. از آنجا که روابط خانواده با متخصص اطفال خود می‌تواند یک تعامل طولانی‌مدت باشد، این موضوع اهمیت دارد که والدین پزشک کودک خود را با دقت انتخاب کنند.

برای به دست آوردن اسامی متخصصان اطفال می‌توانید با دیگران صحبت کنید و توصیه‌هایی از دوستان، اقوام، متخصص زایمان یا مامایی که به آن مراجعه می‌کنید و یا شرکت بیمهٔ خود بگیرید. همچنین می‌توانید به درمانگاهها و مراکز بهداشت محلی مراجعه کنید. به محض آنکه اسامی چند متخصص اطفال را به دست آوردید از آنها وقت ملاقات بگیرید. همیشه بهتر است حداقل با دو پزشک ملاقات کنید تا بتوانید قبل از تصمیم‌گیری آنها را با هم مقایسه کنید. بعضی از پزشکان برای مشاوره هم حق ویزیت می‌گیرند. پس قبل از مراجعه مبلغ دریافتی دستمزد آنها را هم بپرسید. وقتی به مطب هر متخصص اطفالی مراجعه می‌کنید به فضای داخلی و اطراف نگاه کنید. آیا اسباب‌بازی و کتابهایی برای استفادهٔ کودکان در آنجا وجود دارد؟ آیا زمین مطب آن‌قدر تمیز است که احیاناً کودکی بتواند روی آن چهار دست و پا برود؟ آیا کودکان بیمار و سالم و نوزادان در اتاقهای انتظار جداگانه می‌نشینند؟ آیا منشی‌ها و پرستاران رفتار مؤدبانه‌ای دارند؟

وقتی با پزشک گفت‌وگو می‌کنید، سؤالاتی از او بپرسید و به نحوهٔ پاسخگویی او هم توجه کنید. آیا او با توضیحات مبسوط به شما

پاسخ می‌دهد؟ آیا با دقت به صحبتهایتان گوش می‌کند؟ آیا صحبت کردن با او برایتان راحت است؟ فکر می‌کنید چگونه با کودکان ارتباط می‌گیرد؟

در اینجا سؤالاتی وجود دارند که شاید بخواهید در طول مصاحبه آنها را مطرح کنید: کجا و چه زمانی متخصص اطفال فرزند تازه‌متولدشدهٔ شما را معاینه می‌کند؟ دربارهٔ تغذیه با شیر مادر و تغذیه با شیشه شیر چه نظری دارد، و آیا روش شیردهی را که انتخاب کرده‌اید، مورد تأیید اوست؟ آیا برای مطرح کردن موارد غیرپزشکی با او مثل استفاده از پستانک، عادتهای خواب و تغذیه، امکان دسترسی به او وجود دارد؟ آیا او در ساعتهای ازپیش‌تعیین‌شده‌ای می‌تواند به پرسش‌های شما پاسخ تلفنی بدهد؟ آیا برای مشاورهٔ تلفنی هم ویزیت دریافت می‌کند؟

همچنان‌که بررسی می‌کنید کدام‌یک از متخصصان اطفال را انتخاب کنید، در مواردی همچون مسافت مطب تا منزلتان، ساعتهای کاری مطب (بعضی از پزشکان ساعتهایی اضافه‌تر از حد معمول نیز بیماران را می‌پذیرند تا والدین شاغل نیز بتوانند فرزندشان را نزد آنها بیاورند)، مبلغ ویزیت پزشک، روال کاری او برای ملاقاتهای اورژانسی و نوع بیمه‌ای که می‌پذیرد فکر کنید. اگر او به‌تنهایی به کار طبابت مشغول است، جویا شوید که در مواقع بیماری یا تعطیلات، کدام پزشک جانشین او می‌شود و سعی کنید ملاقات کوتاهی با پزشک جانشین هم داشته باشید.

پزشکی را انتخاب کنید که احساس می‌کنید می‌توانید با او راحت حرف بزنید. زیرا اغلب در مورد رشد و پرورش کودکتان و همین‌طور مسائل پزشکی با او مشورت خواهید کرد. شاید متوجه شوید بعد از مدتی که فرزندتان را برای معاینه نزد یک پزشک متخصص می‌برید، احساسات شما دربارهٔ او تغییر کند. ممکن است متوجه نشده باشید هر بار که با او ملاقات دارید و برای اولین بار با مواردی نظیر انگشت مکیدن، مشکلات خواب و یا تأخیر در استفاده از توالت با او گفت‌وگو می‌کنید،

احساس شما کمی دگرگون می‌شود. شاید حتی بفهمید که نقطه‌نظرات او در این موارد کاملاً با طرز فکر شما متضاد است. به طور مثال، ممکن است او مخالف استفادهٔ کودک خردسال از شیشهٔ شیر باشد، در حالی که شما فکر می‌کنید این کار قابل قبول است.

در چنین شرایطی، والدینی که احساس می‌کنند مرعوبِ پزشک متخصص شده و از این کار منع می‌شوند، هنگامی که برای ملاقات نزد پزشک می‌آیند، عادتهای کودک خود را از او پنهان می‌کنند. آنها پتو، پستانک یا شیشهٔ شیر کودکشان را در خانه می‌گذارند و ترجیح می‌دهند با نکوهش پزشک روبه‌رو نشوند. شاید درنهایت چنین والدینی به‌لحاظ روحی از پزشک متخصص کودکشان فاصله بگیرند و فقط دربارهٔ مسائل پزشکی با او مشورت کنند. برخی از والدین در چنین موقعیتی با پزشک صریح‌تر برخورد می‌کنند و او را دقیقاً از رفتارهای کودکشان مطلع می‌کنند و دربارهٔ اختلاف نظرهایی که مربوط به موارد پرورش کودک با او دارند، بحث می‌کنند. اگر متوجه شدید که در اغلب موارد با پزشک اختلاف عقیده دارید، یا با او به توافق برسید یا پزشک متخصص کودکتان را عوض کنید.

چگونه می‌توانم یک پرستار کودک پاره‌وقت باتجربه پیدا کنم؟

برای والدین مشکل است که بتوانند پرستار جوانی را پیدا کنند که با او راحت باشند و به او اعتماد کنند. وقتی آنها برای یک بعدازظهر یا عصر از کودکشان جدا می‌شوند، می‌خواهند اطمینان داشته باشند که شادمانی و امنیت کودک در این مدت برقرار است. با این وجود مشکل است که با یک مصاحبه سریع و چند دقیقه ملاقات با او بتوان گفت پرستار بامسئولیتی است. بهترین راه انتخاب یک پرستار برای والدین آن است که از او چند معرفی‌نامه بخواهید، نسبت به او شناخت پیدا کنید و به دقت نحوهٔ انجام وظایف شغلی‌اش را زیر نظر بگیرید.

برای یافتن پرستارهایی که آمادگی مراقبت از کودکان را دارند می‌توانید از توصیهٔ دوستان، همسایه‌ها، اقوام و افرادی که در حوزهٔ این نوع خدمات کار می‌کنند، بهره بگیرید. همچنین می‌توانید به توصیه‌های آموزگاران مدارس یا مشاورانی که در این زمینه فعالیت دارند توجه نمایید. بهترین مرجعی که می‌تواند اسامی تعدادی از پرستاران مناسب را در اختیارتان بگذارد، پرستارانی هستند که شاید خودشان وقتشان پر است و نمی‌توانند به استخدام شما درآیند ولی می‌توانند اسامی دوستانشان را به شما بدهند. از هر مرجعی که برای یافتن پرستار استفاده کرده‌اید باید با افرادی هم که مورد اعتماد شما هستند مشورت کنید. به علاوه، در ارزیابی افراد به سن آنها هم توجه داشته باشید. شاید والدینی که فرزندشان هنوز نوزاد است پرستار مسن‌تر را ترجیح دهند، در حالی که پرستار کم‌سن‌تر برای سرگرم کردن کودکان خردسال مناسب‌تر خواهد بود.

بعد از اینکه با یکی از پرستاران آماده به‌کار تماس گرفتید، او را به خانه دعوت کنید تا همراه با کودکتان او را ببینید. دربارهٔ فعالیتها، تحصیلات و همکارانش از او سؤال کنید. خوشحال می‌شود که نظر مساعد شما را جلب کند و البته شما هم بهتر می‌توانید با توجه به پاسخ‌هایش او را بشناسید. تأثیر متقابل او بر فرزندتان را مشاهده کنید. آیا او برخوردی دوستانه، سرگرم‌کننده و توأم با پرورش و حمایت دارد؟ کودکتان به او چه واکنشی نشان می‌دهد؟ مادری از این خشنود شده بود که وقتی در حال مصاحبه با یک پرستار بود، آن پرستار همزمان در طول مصاحبه، دسته کلیدش را از کیفش درآورد و جلوی صورت کودک هجده‌ماهه‌ای که در حال نق زدن بود تکان می‌داد تا او را آرام کند. اگر پرستار کمی جوان و کم‌تجربه است، شاید بتوانید با ملاقات و پرسش از افرادی که او را معرفی کرده‌اند او را استخدام کنید.

اگر تصمیم گرفتید پرستاری را استخدام کنید، از او بخواهید در روز

شروع کارش، اول وقت به خانهٔ شما بیاید تا در طول مدتی که مراقب کودکتان است، دستورات لازم را به او بدهید. پرستاران جوان نیاز به راهنمایی و محدودیتهای قاطع دارند، به همین دلیل آمادگی داشته باشید تا تمام انتظاراتی را که از او دارید برایش شرح دهید. توضیح دهید که می‌خواهید چگونه کودکتان را تغذیه کند، چه زمانی با او بازی کند، مدت زمان تماشای تلویزیون برای فرزندتان چقدر است، چگونه از توالت استفاده کند، و زمان خواب کودکتان چه ساعتی است. دستورات مورد نظر خودتان را بنویسید تا او بتواند بعداً به آنها مراجعه کند. اگر نمی‌خواهید پرستار با تلفن صحبت کند، دوستانش را به خانه دعوت کند، یا کودکتان را از خانه بیرون ببرد، این موارد را کاملاً برایش روشن کنید.

قبل از ترک خانه به پرستار بگویید چگونه می‌تواند به شما دسترسی پیدا کند و شماره تلفنهای ضروری را در اختیار او بگذارید. می‌توانید فهرستی از فعالیتهایی را که کودکتان از آنها لذت می‌برد بنویسید و یا فهرست دیگری از کارهایی را که می‌توان انجام داد (مثل خمیربازی، کتاب خواندن) تا او به رفتارهای بی‌معنی یا لجبازیهایش ادامه ندهد. ممکن است یک کودک چهار یا پنج‌ساله مدت زمانی را صرف امتحان کردن پرستار جدید کند و قدرتش را به او نشان دهد، «این خانهٔ من، غذای من، تلویزیون من است». کمی بعد به کودکتان بفهمانید که از او انتظار دارید، رفتار مناسبی داشته باشد و پرستار را آگاه کنید که ممکن است مدت زمانی طول بکشد تا فرزندتان به او عادت کند.

اگر فرزندتان سخت از شما جدا می‌شود، بهتر است بدون اطلاع او یا خداحافظی از او جدا نشوید. اگر چنین کاری کردید، احتمالاً اضطراب کودکتان را بیشتر خواهید کرد. بهتر است به او بگویید که می‌خواهید بروید و مدتی که در خانه نیستید پرستار از او مراقبت می‌کند. اگر زمان رفتن شما او خواب بود، قبل از خوابیدن به او بگویید: «وقتی تو خواب

هستی، کیم[1] به اینجا می‌آید و از تو مراقبت می‌کند». همچنین می‌توانید مدت زمان کمی قبل از رسیدن پرستار کودک دربارهٔ سرگرمیهایی که فرزندتان و پرستار می‌توانند داشته باشند حرف بزنید. اگر اجازهٔ انجام کارهای خاصی را به پرستار بدهید ـ مثل دادن دسر بیشتر، یا سرگرم شدن با یک بازی جدید ـ شاید فرزندتان اضطراب کمتری به هنگام جدا شدن از شما پیدا کند.

در طول مدتی که در خانه نیستید، تلفن بزنید تا از اوضاع باخبر شوید. مواقعی هست که پرستارتان می‌گوید فرزندتان حال مساعدی ندارد و به همین دلیل مجبورید کارتان را زودتر تمام کنید و به خانه بازگردید. گاهی موضوع ناراحت‌کننده و در مواردی نگران‌کننده است. اما چنین شرایطی کمتر پیش می‌آید و با بزرگ‌تر شدن کودکتان کمتر نیز خواهد شد.

به غرایز خود اعتماد کنید. اگر احساس می‌کنید مدتی که خانه نیستید، اتفاقی افتاده سعی کنید آن را بفهمید. اگر احساس می‌کنید فرزندتان در کنار پرستارش ناراحت است، سعی کنید دلیل آن را کشف کنید. می‌توانید از کودک سه، چهارساله بپرسید، «کدام رفتار میشل را دوست داری، و کدام کارش را دوست نداری»؟ اگرچه شاید داستانهای اغراق‌شده‌ای بشنوید، وقتی کودکتان می‌گوید: «او خیلی داد می‌زند» یا «او سعی می‌کند مرا بترساند»، باید حرفش را جدی بگیرید. اگر به پرستاری که استخدام کرده‌اید شک کرده‌اید، از یکی از همسایه‌ها یا اقوامتان بخواهید دفعهٔ دیگری که پرستار آمده، به خانهٔ شما بیایند و رفتارهای او را بررسی کنند و اگر احساس می‌کنید پرستار به اندازهٔ کافی مسئولیت‌پذیری ندارد، او را جواب کنید و به دنبال پرستار دیگری بگردید. برای اینکه وقتی از خانه دورید آسوده‌خاطر باشید، باید نسبت به شخصی که از کودکتان مراقبت می‌کند احساس خوبی داشته باشید.

1. Kim

چگونه می توانم بهترین مهدکودک یا کودکستان را برای کودکم انتخاب کنم؟

مرکزی که فقط چند ساعتی کودکتان را به آنجا بسپارید و مهدکودکی که تمام‌وقت از فرزندتان مراقبت می‌کند تفاوت بسیار دارند، و والدین باید در هر دو صورت به دقت به دنبال مکان مناسبی بگردند. برخی از این مراکز ادعا می‌کنند برنامه‌هایشان بر نظریه‌های شناخته‌شدهٔ فلسفی و علمی آموزشی استوار است، اما والدین بهتر است از این نظریه‌ها آگاه شوند که واقعاً در عمل چگونه تحقق پیدا می‌کنند. شخصیت کارکنان مجموعه، نظم ظاهری و برنامه‌های روزانه مواردی هستند که کیفیت این مراکز را تعیین می‌کنند. تنها راهی که والدین می‌توانند از طریق آن به اطلاعاتی دربارهٔ مرکز مورد نظرشان دست یابند مشاهدهٔ بخشی از برنامه‌های آنجاست.

کیفیت این مراکز، چه سه روز در هفته و صبحها از کودک مراقبت کنند و چه هشت الی دوازده ساعت در روز، برای والدین مهم و یکسان است. والدین انتظار دارند کارکنان آنجا دلسوز باشند و امکانات قابل قبول و برنامه‌های متنوعی داشته باشد که نیازهای کودکشان را طی مدتی که آنجاست رفع نمایند. تفاوت موجود برای والدینی که به دنبال یک مهدکودک تمام‌وقت هستند آن است که کودکشان بیشترین ساعتهای بیداری خود را در طول روز در مرکزی که آنها انتخاب می‌کنند می‌گذرانند. بنابراین، انتخاب مهدکودکی که برنامه‌هایش کیفیت لازم را داشته باشد ضروری است.

همین‌طور که امکانات مهدکودک را بررسی می‌کنید مراکزی را در نظر بگیرید که دسترسی به آنجا برایتان راحت است. اگر می‌خواهید از بین چند مهدکودک یکی را انتخاب کنید، احتمالاً مرکزی را ترجیح می‌دهید که به منزلتان نزدیک‌تر است، در حالی که ممکن است مهدکودک بهتری پیدا کنید که خیلی هم به خانه‌تان نزدیک نیست. در چنین شرایطی برای

آنکه بتوانید محدودهٔ انتخاب خود را مشخص‌تر کنید از دوستان، همسایه‌ها و افرادی که در این زمینه فعالیت می‌کنند، پرس‌وجو کنید. سپس قبل از تصمیم‌گیری حداقل برنامه‌های دو یا سه مرکزی را که انتخاب کرده‌اید، بررسی کنید.

وقتی به یکی از این مراکز می‌روید به فضا و محیط ظاهری آنجا توجه کنید. آیا اتاقها جالب و تمیز هستند و امنیت لازم را دارند؟ آیا اتاق بزرگ و جاداری برای بازی بچه‌ها و در خارج از ساختمان وسایل بازی در نظر گرفته شده است؟ آیا در کلاس قسمت‌هایی وجود دارد که کودکان بتوانند در آنجا به آرامی بازی کنند؟ آیا انواع اسباب‌بازیها و وسایل به راحتی در دسترس کودکان قرار دارد؟ فرزندتان برای خواب کوتاه بعدازظهر کجا می‌خوابد و اگر او عادت به خوابیدن ندارد، وقتی بچه‌های دیگر خواب هستند، کجا از او نگهداری می‌شود؟ در نگاه کلی، آیا محیط، فضای جالبی دارد؟

رفتار مربیان و نحوهٔ کمکها و برخوردهای آنها را با بچه‌ها به دقت زیر نظر بگیرید زیرا آنها مجریان برنامه‌ها هستند. آیا به نظر می‌رسد که از کار خود لذت می‌برند و ارتباط خوبی با یکدیگر دارند؟ آیا طرز برخورد و تعامل آنها با کودکان را دوست دارید؟ مربیان خوب با کودکان رفتاری گرم، همدلانه و با احترام دارند. آیا به اندازهٔ کافی انعطاف‌پذیرند و با کودک آن نوع رفتار را دارند که کودک علاقه‌مندیهای خودش را دنبال کند؟ آیا با محدودیتها و نظمی که در کلاس برقرار می‌کنند، احساس آسودگی خاطر می‌کنید؟

فرزندتان را در فعالیتهایی که مشاهده کرده‌اید، تصور کنید. او چه واکنشی خواهد داشت؟ آیا انتظارات مربیان تناسبی با تواناییهای او دارد؟ آیا امکان انعطاف‌پذیری در برنامه‌ریزیِ درنظرگرفته‌شده وجود دارد؟ زمانی که مربیان می‌خواهند بر طبق برنامه‌ریزی فعالیت دیگری را شروع کنند اما کودک شما می‌خواهد همچنان به فعالیتی که به آن علاقه دارد

ادامه دهد، چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا به او اجازه داده می‌شود در کمال آرامش کارش را به پایان برساند؟

بررسی کنید آیا مربیان به کودکانی که در اتاق هستند به اندازهٔ کافی توجه می‌کنند. والدی شاهد بود یک مربی آن‌قدر سرگرم برنامهٔ درسی با یک گروه کوچک از بچه‌ها شده بود که حواسش به بقیهٔ بچه‌های کلاس نبود. سرانجام مربی وقتی متوجه شد که در گوشه‌ای از کلاس مشاجره شروع شده بود که دیگر برای کمک به کودکی که ساختمانش را خراب کرده بودند خیلی دیر بود.

توجه کنید چه تعداد مربی در این مرکز مشغول به‌کار و گروه پشتیبانی چند نفر هستند. کودکان خردسال به توجه و آرامش زیاد نیاز دارند. برای مراقبت از کودکان بزرگ‌تر به بزرگسالان کمتری نیاز است، اما نسبت مربی به کودک در همهٔ کلاسها باید از نظر شما رضایت‌بخش باشد و مطابق استانداردهای جاری آن منطقه باشد. آیا در یک کلاس، گروههای سنی متفاوتی وجود دارد یا بچه‌های همسن در یک کلاس هستند؟ شاید شما کلاسهایی را که بر اساس گروه سنی تفکیک شده‌اند بر کلاسهای نوع دیگر ترجیح بدهید.

به برنامهٔ مهدکودک توجه داشته باشید. بسیاری از این مراکز ساختار هدف- محوری دارند که می‌خواهند بر اساس خواست والدین باشد نه بر اساس نیازهای روحی کودکان. بسیاری از مربیان می‌گویند، این روشهای آموزشی طبق خواست والدین است. والدین توقع دارند طرحهای خاصی اجرا شود. اما وقتی در پیاده‌سازی این روشها بیش از حد تأکید شود، کودکان فرصت بازی کردن، آزمایش با مواد مختلف و کشف و دستیابی به پاسخ معما را از دست می‌دهند. در یک برنامهٔ اثربخش، کودکان زمان زیادی را به کشف موضوعات مورد علاقهٔ خود اختصاص می‌دهند و مربیان برای بازیهای پرجنب‌وجوش و اجتماعی‌تر شدن کودکان ارزش قائل هستند.

به کارهای هنری کودکان توجه کنید. در بیشتر مهدکودکها در طول روز از کودکان خواسته می‌شود یک یا دو کار هنری انجام دهند. آیا کاری که به نمایش گذاشته شده در ارتفاعی مناسب با دید کودک نصب شده است؟ آیا همهٔ طرحها از قبل توسط مربی آماده شده؟ آیا همهٔ طرحهای به‌اجرادرآمده مشابه یا واقعاً حاصل تلاش و خلاقیت کودکان است؟

در نهایت، ببینید آیا فعالیتهای درنظرگرفته‌شده مناسب کودکان است یا نه. قرار بود گروهی از کودکان دوسالهٔ مهدکودک برای شب عید تخم‌مرغ رنگ کنند. اما مشخص بود کودکان توانایی این کار را ندارند، پس مربیان به جای حذف این فعالیت، خودشان همهٔ تخم‌مرغها را رنگ کردند.

مربیان باید فعالیتهایی مناسب با علائق و توانمندیهای کودکان در نظر بگیرند، نه اینکه کارهایی از آنها بخواهند که قادر به انجام آنها نیستند. در جست‌وجوی برنامه‌ای باشید که بر پایهٔ کاوش و دریافت استوار است و مربیهایی را انتخاب کنید که بتوانند کودکتان را بر اساس علاقه‌مندی و تواناییهایش همراهی کنند.

چه می‌شود اگر فرزندم را به مهدکودک نفرستم؟

مادران خانه‌دار معمولاً تحت فشار قرار می‌گیرند که فرزندشان را به مهدکودک بفرستند زیرا اکثر کودکان در انواع برنامه‌های آموزشی و تخصصی مهدکودکها شرکت می‌کنند. والدینی که فرزندان خود را تا زمان رفتن به دبستان در خانه نگه می‌دارند، اغلب با مخالفت دوستان و اقوام روبه‌رو می‌شوند. مردم می‌پرسند، «پس او چطور باید روابط اجتماعی را یاد بگیرد؟»، «آیا او هنوز آمادگی لازم را پیدا نکرده؟»، «وقتی بچه مدام دور و برت می‌چرخد چگونه می‌توانی به کارها برسی؟»، «نگران نیستی که او چنین فرصتهایی را از دست بدهد؟»، «پس او چگونه برای رفتن به پیش‌دبستان آماده خواهد شد؟»

دلایل موجّه بسیاری وجود دارد که چرا کودکی به مهدکودک نمی‌رود. بعضی از والدین با تولد فرزند جدید، فرزند بزرگ‌ترشان را در خانه نگه می‌دارند تا او احساس طردشدگی یا بیرون رانده شدن از خانه نکند. پرداخت هزینهٔ مهدکودک بعضی از خانواده‌ها را از این کار منصرف می‌کند زیرا از عهدهٔ پرداخت مخارج آن برنمی‌آیند یا فکر می‌کنند کسب تجربه ارزش صرف چنین هزینه‌ای را ندارد. بعضی از والدین نمی‌توانند مهدکودکی بیابند که به نظرشان مناسب کودکشان است و بعضی می‌خواهند تا زمان رفتن به دبستان، تمام وقت در کنار فرزندان خود باشند. درنهایت اینکه، بعضی از والدین فرزندان خود را در خانه نگه می‌دارند زیرا از آزادی استقبال می‌کنند: وقتی برنامه‌های آموزشی معینی در کار نباشد، والد و کودک می‌توانند هر زمان که بخواهند از خواب بیدار شوند، با یکدیگر به تفریح و گردش بروند و تا هر وقت که دوست دارند بیرون از خانه بمانند.

قطعاً کودکی که مهدکودک نمی‌رود، لطمهٔ اجتماعی نمی‌بیند. او می‌تواند با خواهر یا برادرهایش، کودکان همسایه و دوستانی که در برنامه‌های روزانه می‌بیند بازی کند. همچنین والدینش می‌توانند هفته‌ای یک‌بار او را به کلاسهای تفریحی ببرند و یا مهمانیهای عصرانه‌ای ترتیب دهند که کودکان دیگری هم که به مهدکودک نمی‌روند، در آن حضور داشته باشند.

وقتی کودکی به مهدکودک می‌رود، اغلب والدینش از نوع تغییراتی که در او به‌وجود آمده شگفت‌زده می‌شوند. به نظر می‌رسد که او رفتارهای همکاری و آگاهانه‌تری از خود نشان می‌دهد و پیشرفت او را به مهدکودک نسبت می‌دهند. اما کودکانی که به مهدکودک نمی‌روند هم، چنین رفتارهایی را دارند. طبیعتاً کودکان خردسال ضمن رشد پخته‌تر می‌شوند و کودک چهارساله‌ای هم که در خانه مانده و به مهدکودک نرفته است همان علائق کودک چهارساله‌ای را در زمینهٔ بازی و یادگیری دارد که

کودکِ به مهدکودک رفته دارد.

کودکی که به مهدکودک نمی‌رود می‌تواند در خانه مشغول و سرگرم باشد، به خصوص اگر والدینش محیطی را برایش فراهم کنند که در آن بتواند کشف، بازی و مطالعه کند؛ بیرون از محیط خانه برود و خلق کند - یعنی همهٔ آن کارهایی را که یک کودک در مهدکودک انجام می‌دهد. او در ارتباط با دنیای اطراف خود چیزهای فراوانی یاد می‌گیرد زیرا مثل همهٔ کودکان خردسال کنجکاو است. ممکن است رفتن به مهدکودک تجربهٔ بسیار مثبتی برای کودک باشد اما ضروری نیست.

اگر تصمیم دارید به‌جای فرستادن فرزندتان به مهدکودک، او را در خانه نگه دارید، شاید بپرسید که او چگونه خود را برای رفتن به پیش‌دبستان آماده می‌کند. در تمام مدتی که او را آماده می‌کنید یعنی کمی جلوتر او را به دیدن آن مرکز آموزشی می‌برید و دربارهٔ فعالیتهای پیش‌دبستان با او صحبت می‌کنید، احتمالاً او خود را به همان خوبیِ کودکی که به مهدکودک رفته آماده می‌کند. رفتن به پیش‌دبستان برای همهٔ کودکان یک تجربهٔ تازه محسوب می‌شود، و همهٔ آنها از نظر ذهنی خود را آمادهٔ سازگاری می‌کنند.

در طول سالهایی که فرزندتان به‌جای رفتن به مهدکودک در خانه مانده است، شاید مردم سؤال کنند، «به کدام مهدکودک می‌روی؟» و کودکان دیگر هم دربارهٔ مهدکودکهای خود با او صحبت کنند. شاید فرزندتان، به‌خصوص اگر در سن چهار یا پنج سالگی است سؤال کند چرا خودش به مهدکودک نمی‌رود، و به همین دلیل با دوستانش تا حدی احساس بیگانگی کند. با این وجود، بسیاری از کودکان تحت تأثیر سؤالات و گفته‌های دیگران قرار نمی‌گیرند و با اعتمادبه‌نفس می‌گویند «من به مهدکودک نمی‌روم» یا «من در خانه آموزش می‌بینم». اگر کودکتان تمایل خود را برای رفتن به مهدکودک بیان کرد، شاید بتوانید برنامه‌ای را برایش در نظر بگیرید که نیازهای او و شما را به یک اندازه رفع نماید یا

ممکن است تصمیم بگیرید به او بگویید وقتی به اندازهٔ کافی بزرگ شد او را به پیش دبستان خواهید فرستاد.

نگه داشتن فرزندتان در خانه تصمیم مشکلی است، اما وقتی حمایتهای غیرمنتظره را می‌بینید شگفت‌زده می‌شوید. مادری که در یک جلسهٔ سخنرانی شرکت کرده بود بعد از مدتی با تردید به متخصص اطفال گفت که فرزندش را به مهدکودک نفرستاده است. پزشک شگفت‌زده و خوشحال شد و نه‌تنها از تصمیم او تمجید کرد، بلکه به او گفت خودش و همسرش هم فرزندشان را به مهدکودک نفرستاده‌اند و دیده‌اند چه کار مثبت و تجربهٔ مفیدی بوده است.

چگونه کودک خردسالم را برای رفتن به کودکستان یا مهدکودک آماده کنم؟

وقتی کودکی به کودکستان یا مهدکودک می‌رود، کل خانواده با مشکلاتی در ارتباط با جدایی و استقلال کودک روبه‌رو می‌شوند. یک کودک چهار یا پنج ساله تقریباً بدون مشکل از پدر و مادرش جدا می‌شود، اما بسیاری از کودکانی که هنوز به سه‌سالگی نرسیده‌اند، هنگام جدایی از والدین اوقات‌تلخی می‌کنند. اگر والدین دربارهٔ آنچه که قرار است اتفاق بیفتد با فرزندشان صحبت کنند، می‌توانند دوری از خانه را برای او کمی راحت‌تر کنند و صبورانه به او دلگرمی ببخشند.

شما می‌توانید چند هفته قبل از شروع برنامهٔ جدید، کودکتان را آماده کنید. اگر او با شما قبلاً به بازدید از مهدکودک یا آن مرکز آموزشی آمده باشد، آنچه را که دیده به او یادآوری کنید، «آیا لِگوها و جورچینهایی را که در آنجا با آنها بازی کردی، یادت می‌آید؟» اگر او هرگز مهدکودک را ندیده، دربارهٔ اتاقها، اسباب‌بازیها و فعالیتهایی که در آنجا انجام می‌شود برایش صحبت کنید. به او بگویید بین روز چه میان‌وعده‌های غذایی، نهار و چه زمانهایی استراحت دارند و به او اطمینان دهید که مهدکودک

دستشویی و توالت دارد و همچنین کمدی دارد که می‌تواند لباسها و دیگر وسایلش را در آن بگذارد. از دوستی نام ببرید که او می‌شناسد و همراهش به مهدکودک می‌آید. اگر کسی را در مهدکودک نمی‌شناسد، به او بگویید بچه‌های زیادی همسن او هستند. اگر می‌دانید مربیان کودکتان چه کسانی هستند، نام آنها را به او بگویید.

اگر کودکتان هنوز دو سالش نشده است، نمی‌توانید او را کاملاً آمادهٔ رفتن به مهدکودک کنید زیرا چیزهایی را که به او می‌گویید درک نمی‌کند، حتی اگر چیزهایی باشد که فکر می‌کنید به آنها علاقه دارد. او اساساً برنامهٔ جدید و جدایی را مستقیماً تجربه خواهد کرد. طی هفته‌های اول که زمان سازگار شدن با محیط جدید است شما و مربیانش به طور جدی باید او را درک و از او مراقبت کنید؛ گاهی لازم است در تنظیم برنامه‌های خود انعطاف‌پذیر باشید تا اگر لازم شد زودتر از حد معمول او را به خانه ببرید.

در اولین روز رفتن به مهدکودک، قبل از اینکه خانه را ترک کنید، برای او توضیح دهید که مدتی را از هم جدا خواهید بود، «بعد از اینکه به کلاس رفتیم، من چند دقیقه‌ای می‌مانم و بعد از تو خداحافظی می‌کنم». به او بگویید برای برگشتن به خانه چه وقت دنبالش می‌روید و برنامه‌های رفت‌وآمد او به مهدکودک چگونه است. اگر قرار است با سرویس به مهدکودک برود، به او بگویید چه کسی رانندگی می‌کند. شاید بخواهید چند روز اول با ماشین خودتان او را برسانید تا به او کمک کنید با محیط جدید سازگاری پیدا کند.

طی روزهای اول به هنگام خداحافظی از او صبور باشید. برای بسیاری از کودکانی که هنوز به سه‌سالگی نرسیده‌اند، جدایی از والدین سخت است، به‌خصوص اگر مجبور باشند در مهدکودک بمانند. شاید فرزندتان بخواهد چند بار با شما خداحافظی کند، یا شاید گریه کند. او را تهدید نکنید و یا نگویید: «بچه خوبی باش و دیگه گریه نکن» یا «مثل

دخترهای بزرگ رفتار کن». او به حمایت نیاز دارد نه فشار روانی. شاید اگر اجازه دهید که یکی از اسباب‌بازیهای مورد علاقه یا پتویش را همراه خود داشته باشد، تا حدودی از اضطراب او کاسته شود. سعی کنید پانزده دقیقه زودتر به مهدکودک برسید تا بتوانید قبل از رفتن وقت بیشتری را با او باشید. وقتی سوار ماشین می‌شوید یک چیز مخصوص و کوچک که بتواند مایهٔ دلخوشی او باشد و یا یک یادداشت «محبت‌آمیز» یا عکسی به او بدهید که بتواند با خودش آن را به مهدکودک ببرد. سعی نکنید بدون خداحافظی و یواشکی از مهدکودک خارج شوید، حتی اگر فکر می‌کنید چنین کاری ممکن است مانع از گریه کردن فرزندتان شود. درنهایت او متوجه می‌شود که رفته‌اید و ممکن است وحشت‌زده و ناراحت شود. اگرچه دیدن گریه کودکتان به هنگام رفتن دردناک است، به هر حال باید از او خداحافظی کنید. شاید احساس کنید بهتر است چند دقیقه پشت در کلاس بایستید و به صدای او گوش کنید تا آرام شود.

با گذشت زمان، شاید او همچنان برای جدایی از شما در مهدکودک مشکل داشته باشد. کودکان دوساله و یا کوچک‌تر بدون توجه به اینکه چند بار به آنها گفته‌اید که دوباره برای بردن آنها بازمی‌گردید، بازهم موضوع را درک نمی‌کنند. ممکن است این موضوع، صبحها و در طول روز نیز برای او اضطراب ایجاد کند. با مربیان فرزندتان در این باره مشورت کنید. شاید آنها بتوانند با دلداری و اطمینان بخشیدن بیشتر به کودکتان و مشغول کردن او در فعالیتهای مختلف به شما کمک کنند.

شاید چند هفته طول بکشد تا فرزندتان بتواند خود را با کودکستان یا مهدکودک سازگار کند و در طول این مدت شاید شاهد بعضی تغییرات رفتاری در او باشید. مثل شب‌ادراری، کابوسهای شبانه، کم‌اشتهایی، نق‌زدنهای تکراری و امتناع از رفتن به مهدکودک. برای بعضی از کودکان عادت کردن به یک برنامهٔ جدید سخت است، اما به هر حال، بیشتر کودکان در طول روزهای اولِ قرار گرفتن در یک محیط جدید،

واکنش‌هایی از خود نشان می‌دهند. شما باید در طول مدت سازگاری فرزندتان با این برنامهٔ جدید بردبار باشید و او را درک کنید.

اگر او بعد از چند ماه هنوز غمگین به نظر می‌رسد، با مربیان او صحبت کنید و برای بررسی برنامه‌های آن مرکز مدتی وقت بگذارید. شاید حتی بتوانید بدون اطلاع قبلی به مهدکودک بروید و ببینید که او درحال انجام چه کاری است و سعی کنید بفهمید چرا او به خودش سخت می‌گیرد و از آن فضا لذت نمی‌برد. همچنان‌که او را زیرنظر دارید از خودتان بپرسید آیا از بودن با دوستانش لذت می‌برد؟ آیا او یکی از خردسال‌ترین کودکان گروه خودش است؟ (اگر چنین است، شاید احساس اعتمادبه‌نفس و پذیرش کمتری دارد). آیا مربیانش به او توجه کافی می‌کنند؟ اگر برنامهٔ درنظرگرفته‌شده برایش مناسب نیست او را از آن مهدکودک بیرون آورید و مهدکودک بهتری پیدا کنید. اما اگر مطمئن نیستید، قبل از اینکه تصمیمی بگیرید کمی صبر کنید. شاید فرزندتان فقط به اندکی درک و زمان بیشتری نیاز دارد تا خودش را با کودکستان یا مهدکودک وفق دهد.

نمی‌توانم تحمل کنم فرزندم ساعتهای طولانی در مهدکودک باشد، چه باید بکنم؟

وقتی والدین به کار تمام‌وقت بیرون از خانه مشغول هستند، اغلب فرزندانشان را به مهدکودک می‌فرستند، در عین حال، هشت تا دوازده ساعت دور ماندن کودکان از والدین و آن هم به مدت پنج روز در هفته، بسیار طولانی است. این جدایی طولانی و تکراری عوارض عاطفی روی والدین برجای خواهد گذاشت. آنها دلتنگ کودکشان می‌شوند و به‌خصوص در روزهای شروع حضور فرزند در مهدکودک، نگران وضعیت روحی و روانی و مراقبتهای بهداشتی او می‌شوند. آیا الآن خوش است؟ خطری او را تهدید نمی‌کند و در امنیت کامل است؟ آیا

مربیانش به او توجه و علاقه نشان می‌دهند؟ آیا دوستانی برای خودش پیدا کرده است؟

ممکن است والدین احساس گناه کنند زیرا از این می‌ترسند که حضور در مهدکودک تأثیر منفی بر کودکشان داشته باشد. اگر تغییری در رفتار آنها ببینند از خود می‌پرسند آیا این هم تأثیر برنامه‌های آموزشی مهدکودک است. آنها از اینکه آن‌قدر وقت ندارند تا در کنار فرزندان خود بمانند، احساس بدی دارند، و به‌خصوص یک مادر شاید از خود بپرسد آیا ادامهٔ کار تمام‌وقت خود را باید در اولویت قرار دهد. حتی بعدازظهرها، یعنی زمانی که والدین و کودک در کنار هم هستند، تأثیرات اشتغال والد و مهدکودک رفتن کودک همچنان ادامه دارد. آنها در خانه هم هرگز وقت کافی ندارند با هم باشند و والدینی که نیاز دارند اوقاتی را به خودشان اختصاص دهند، از اینکه به فرزندشان توجه کافی ندارند احساس گناه می‌کنند.

طبیعی است که در مورد شرکت فرزندتان در برنامهٔ آموزشی تمام‌وقت ناراحت باشید. با انجام کارهای مختلف می‌توانید از بروز احساس گناه و نگرانی جلوگیری کنید و برخی از مشکلات مربوط به نگهداری از کودک را رفع نمایید. مهم‌ترین گام آن است که از آسایش فرزندتان اطمینان پیدا کنید ؛ در این صورت باید تماس نزدیک و دائمی با مربیان او داشته باشید، مرتباً با مهدکودک تماس بگیرید و از وضعیت او جویا شوید. در صورت موافقت مربیان (که باید چنین کنند)، بخواهید فرزندتان را پای تلفن صدا کنند تا با او صحبت کنید. وقتی فرصت پیدا کردید، بدون اطلاع قبلی به مهدکودک سر بزنید تا بتوانید کودکتان را در حال بازی تماشا کنید. اگر او را سرگرم بازی ببینید، احساس بهتری پیدا خواهید کرد.

اگر به شاد بودن او در مهدکودک شک دارید، از مسئله غافل نشوید. برای آنکه در جریان مسائل مهدکودک فرزندتان و وضعیت او قرار

بگیرید، باید انرژی زیادی صرف کنید. بعضی از والدین از همهٔ مشکلات اجتناب می‌کنند یا آنها را نادیده می‌گیرند زیرا وقت، انگیزه یا انرژی لازم را برای این کار ندارند. بعضی دیگر دربارهٔ کارهایی که فرزندشان در طول روز انجام داده نمی‌پرسند زیرا می‌ترسند او شکایت کند.

اگر در مورد سازگاری فرزندتان با مهدکودک نگران هستید، بهتر است با آن مرکز تعامل بیشتری داشته باشید. اطمینان حاصل کنید که برنامه‌های آموزشی درنظرگرفته‌شده برای او، کیفیت بالایی دارد و در این مورد از چیزی چشم‌پوشی نکنید. زمانی که در خانه حضور دارید تا جایی که می‌توانید وقت بیشتری را در بعدازظهرها و تعطیلات پایان هفته به او اختصاص دهید. در آخر اینکه، نیاز خودتان به کار بیرون از خانه یا اشتغال تمام‌وقت را دوباره بررسی کنید. اگر بتوانید تا جایی که ممکن است در طول چند سال اول قبل از رفتن به دبستان، هرچه بیشتر کنار فرزندتان در خانه بمانید هر دو از این کار نفع زیادی می‌برید.

زمان مناسب برای یادگیری حروف الفبا و اعداد چه وقت است؟

بسیاری از کودکستانها و مهدکودکها ادعای اجرای برنامه‌های مشخص «آموزشی» را دارند و بر اساس آن به کودکان بسیار خردسال شمارش، حفظ کردن حروف الفبا و مفاهیم مختلف را آموزش می‌دهند. این‌همه تأکید بر فعالیتهای آموزشی، صرفاً فشار شدید جو عمومی جامعه برای وادار کردن کودکان به یادگیری هرچه بیشتر و سریع‌تر است. ناشران کتابها و نرم‌افزارهای آموزشی را منتشر می‌کنند؛ شرکتهای تولید اسباب‌بازی بازیهای آموزشی تولید می‌کنند؛ و برنامه‌های تلویزیونی حروف الفبا و اعداد را آموزش می‌دهند. به دلیل وجود فشارهایی از سوی دوستان، همسایه‌ها، بعضی از متخصصان رشد کودک و رسانه‌های جمعی، بعضی از والدین اگر فرزند دو، سه یا چهارساله‌شان هنوز اشکال، رنگها، حروف و اعداد را یاد نگرفته باشد، احساس ناراحتی می‌کنند.

این امکان وجود دارد که به یک کودک خردسال حفظ کردن و سپس بازگو کردن هر فهرست کوتاهی شامل اعداد یک تا ده و حروف الفبا را آموزش داد. اما درک چنین مفاهیمی معمولاً تا سن چهار الی شش سالگی شروع نمی‌شود. شاید یک کودک سه‌ساله بتواند بگوید: «۱، ۲، ۳، ۴» که شمارش محسوب می‌شود، اما احتمالاً او درک نمی‌کند که عدد ۶ بازنمودی از شش وسیله است. از نظر او یادگیری حروف الفبا به منزلهٔ یادگیریِ از حفظ خواندن قطعه‌ای به زبان خارجی است بدون اینکه معنی کلمات آن را بداند.

هیچ کودکی قبل از آنکه به آمادگی لازم برسد، نمی‌تواند درک مفاهیم را بیاموزد. به تدریج که او با استفاده از اشیاء تجربه کسب می‌کند، از والدین خود و دیگران سؤال می‌کند، محیط اطراف خود را مشاهده می‌کند و کشف می‌کند، یاد می‌گیرد که کلمات و اعداد چه معنی‌ای می‌دهند. اگر کنجکاوی ذاتی او مورد تشویق قرار بگیرد و موادی برای آزمایش کردن در دسترس داشته باشد، به راحتی مفاهیم را یاد می‌گیرد. اما ممکن است تأکید بیش از حد بر آموزش زودهنگام، او را دلسرد کند و اشتیاق ذاتی او را به یادگیری ازبین ببرد. والدین باید صبر کنند تا فرزندانشان به یادگیری حروف، کلمات و مفاهیم علاقه نشان دهند و سپس آنچه را که توانایی انجامش را در آنها می‌بینند، ادامه دهند.

نیازی نیست که مراکز آموزشی و والدین مقادیر زیادی از وسایل آموزشی را برای کودکان خردسال تهیه کنند. رنگها، شکلها، اعداد و کلمات جزئی از همهٔ کارهایی است که کودکان انجام می‌دهند و به همین دلیل آنها به طور طبیعی این موارد را یاد می‌گیرند. کودک هر روز چنین چیزهایی را می‌شنود، «بلوز آبی‌رنگت را بپوش»، «مداد شمعی قرمز می‌خواهی یا سبز؟»، «اینجا سه تا بیسکویت است»، «به آن کامیون بزرگ نگاه کن». او شاهد نمایشی دائمی از مفاهیمی همچون شباهت و تفاوت (شیر با آبمیوه فرق دارد، مامان با بابا فرق دارد)، نرم و زبر، بزرگ و

کوچک است. او می‌بیند که بزرگ‌ترها چیزهایی را می‌شمارند، مطالعه کردن آنها را می‌بیند، و در هر جایی حروف و اعداد را مشاهده می‌کند. وقتی والدینش هر روز برای او کتاب می‌خوانند و با صبر و حوصله داستانهای مورد علاقه‌اش را تکرار می‌کنند، به طور طبیعی به سوی باسواد شدن جهش می‌کند.

به تدریج چنین سؤالاتی را از کودکتان خواهید شنید، «این چند تاست؟»، «این چه رنگی است؟»، «این چه می‌گوید؟» او با صدای بلند اعداد را می‌شمارد. ابتدا اعداد را بدون ترتیب می‌گوید و حروفی را روی کاغذ می‌نویسد. گاهی کلمات بی‌معنی را می‌کشد یا در مواقعی هم اسمش را روی عکس می‌نویسد. سعی نکنید اشتباهات او را تصحیح کنید، اما در عوض او را تشویق کنید بشمارد و بنویسد. او خودبه‌خود ـ و بدون هیچ فشاری ـ چیزهایی را یاد می‌گیرد زیرا به این کار علاقه و برای انجام آن انگیزه دارد. سپس، این یادگیری در مهدکودک، پیش‌دبستان و کلاس اول هم ادامه پیدا می‌کند و شما شاهد این هستید که او با گامهای بلند به سوی سوادآموزی و یادگیری ریاضیات پیش می‌رود و رشد می‌کند.

چرا بسیاری از کودکان به اختلال کمبود توجه دچار هستند؟

«اختلال کمبود توجه»[1] در دوران کودکی تبدیل به یک اختلال عمومی ـ و در مواردی بحث‌انگیز ـ شده است. وقتی کودکان با مشکل توجه (دقت کردن) در انجام کارهایشان مواجه می‌شوند، به‌خصوص آنهایی که در این زمینه علاقه‌ای از خود نشان نمی‌دهند، چنین اختلالی در موردشان تشخیص داده می‌شود. اختلال کمبود توجه اغلب در طول سالهای اول دبستان خود را نشان می‌دهد. آموزگاران یا والدین کودک از این شکایت

1. ADD: Attention Deficit Disorder

می‌کنند که او بسیار حواس‌پرت است، «او اصلاً نمی‌تواند تمرکز کند» یا «آموزش دادن به او بسیار مشکل است».

مواد شیمیایی هیچ تأثیری بر بهبودی اختلال کمبود توجه ندارد و در حالی که این اختلال قطعاً نوعی اختلال واقعی است، افراد بسیاری احساس می‌کنند که متخصصان اطفال، روان‌درمانگران و حتی مربیان در تشخیص این بیماری افراط به خرج می‌دهند. کودکانی که واقعاً به اختلال کمبود توجه مبتلا هستند نوعاً از مسائل عصبی زیستی بیشتری هم رنج می‌برند، از جمله مشکلات دیداری، شنیداری یا حرکتی. اما هر کودکی که می‌گوید: «فراموش می‌کنم» و قبل از رفتن به مدرسه وقت تلف می‌کند، در انجام تکالیف خانه یا کارهای روزمره تعلل می‌ورزد، شلوغ یا کج‌خلق است، یا سرگرم کاری غیر از آنچه که به او گفته شده می‌شود، می‌توان بالقوه او را مبتلا به اختلال کمبود توجه دانست و با توجه به شرایطش او را تحت درمان قرار داد.

مادری دو نمونه از رفتارهای دختر پنج ساله‌ٔ خود را که گمان می‌کرد به اختلال کمبود توجه مبتلاست، چنین بیان کرد، «او وقتی پشت میز شام می‌نشیند، یک پایش را از گوشهٔ صندلی آویزان می‌کند و وقتی با من به فروشگاه می‌آید و به او می‌گویم از من دور نشود، به حرفم گوش نمی‌دهد». وقتی از او سؤال شد در مورد این رفتارهای کودکش چه واکنشی نشان می‌دهد، پاسخ داد، «هیچی! او به اختلال کمبود توجه مبتلاست پس نمی‌توان به او کمکی کرد».

در اغلب موارد، تشخیص اختلال کمبود توجه و درمانی که متعاقب آن تجویز می‌شود، مستلزم به‌کارگیری روشی کاملاً پیشرفته برای تعامل با یک مشکل ظاهری اما عادی در کودک است و یا به دلیل عدم اِعمال محدودیتهای قاطع و اختصاص ندادن وقت کافی برای همراهی با کودک و رفع نشدن نیازهای او در خانه یا مدرسه پیش آمده است. والدین و آموزگارانی که نگران افزایش میزان اختلال کمبود توجه هستند باید

بدانند دلایل مختلف و رایج دیگری هم وجود دارد که چرا یک کودک خردسال در گوش دادن به حرفهای بزرگ‌ترها یا توجه کردن به مسئولیتهایش مشکل دارد.

بسیاری از کودکان ذاتاً سرزنده‌اند، یا شاید به دلیل نبود آرامش و عدم توجه مثبت اطرافیان رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهند. شاید کودکی به دلیل طلاق والدینش، تولد یک خواهر یا برادر یا فشارهای روحی موجود در مدرسه دچار فشار روانی شود. اغلب، والدین کمکی به کودکان خود نمی‌کنند تا یاد بگیرند با دیگران کنار بیایند، و آنها را تحت راهنمایی و تربیت کافی قرار نداده‌اند.

یکی از عوامل تأثیرگذار در ایجاد رفتاری شبیه به اختلال کمبود توجه که به ندرت مورد بحث قرار گرفته، مهدکودک است، یعنی جایی که بسیاری از کودکان از سن دوسالگی در آن حضور پیدا می‌کنند و در برنامهٔ سنگینی که مربیان اجرا می‌کنند، شرکت می‌نمایند. تغییر پی‌درپی از فعالیتی به فعالیت دیگر به این معنی است که یک کودک نمی‌تواند برای مدت طولانی تمرکز خود را حفظ کند یا بدون وقفه‌های دائم به سرگرمی جالبی مشغول باشد. اساساً برنامهٔ آموزشی در این مراکز او را به نحوی تربیت کرده که نتواند به کاری که انجام می‌دهد توجه دقیق داشته باشد.

در اینجا نمونه‌ای از برنامهٔ روزانهٔ مهدکودک یک کودک خردسال آورده شده است. شاید او مجبور باشد صبح زود در ساعت ۵/۳۰ از خواب بیدار شود تا خانواده بتوانند ساعت ۶ از خانه خارج شوند و ساعت ۶/۳۰ به مهدکودک برسند. باید با عجله به او لباس پوشانده شود و قبل از سوار شدن به ماشین هیچ فرصتی برای بازی کردن ندارد. به محض اینکه او به مهدکودک می‌رسد برنامهٔ او از قبل ردیف شده است (فقط برای استراحت بین روز بیش از یک ساعت زمان در نظر گرفته شده است).

۶/۳۰ صبح	به مهدکودک می‌رسد و با والدینش خداحافظی می‌کند. او تا ده الی دوازده ساعت دیگر آنها را نمی‌بیند.
۷ - ۶/۳۰	صبحانه
۸ - ۷	بازیهای صفحه‌ای، پازل، فعالیتهای آرام
۸/۳۰ - ۸	داستان
۹/۱۵ - ۸/۳۰	کاردستی
۹/۴۵ - ۹/۱۵	تغذیه
۱۰/۳۰ - ۹/۴۵	بازی در فضای باز
۱۱/۱۵ - ۱۰/۳۰	دایره‌وار نشستن برای انجام فعالیتی که معلم آموزش می‌دهد.
۱۱/۳۰ - ۱۱/۱۵	دستشویی رفتن و آماده شدن برای ناهار
۱۲ - ۱۱/۳۰	ناهار
۲ - ۱۲	خواب
۲/۳۰ - ۲	تغذیه
۳/۱۵ - ۲/۳۰	بازی در فضای باز
۴ - ۳/۱۵	بازی آزاد
۴/۳۰ - ۴	داستان
۵ - ۴/۳۰	موسیقی
۶ - ۵	بازیهای صفحه‌ای، جورچین (پازل)، لگو، مرتب کردن و حاضر شدن برای رفتن

در ساعت ۶ بعدازظهر کودک را از مهدکودک به خانه یا برای انجام کاری می‌برند. اعضای خانواده بین ۶/۳۰ الی ۷ به خانه می‌رسند و او تا زمان شام بازی یا تلویزیون تماشا می‌کند. سپس قبل از دستشویی رفتن، مدت زمان کوتاهی بازی می‌کند، داستان می‌خواند و در ساعت ۸/۳۰ می‌خوابد البته اگر در مهدکودک نخوابیده باشد.

کودکان این کار را روزها اغلب به مدت چهار یا پنج سال پشت‌سرهم انجام می‌دهند. هرچند به نظر می‌رسد برنامهٔ مهدکودک آنها را سرگرم و پربار می‌کند، اما درواقع برخلاف نیازهای آنها عمل می‌کند. براساس نظر اریک اریکسون کودکان پیش‌دبستانی وظایف مهمی در این مرحله از رشد دارند: نیاز دارند اندیشه‌هایی را آغاز کنند؛ طرحی را در ذهن بپرورند و آن را اجرا کنند؛ در انجام آن پشتکار به خرج دهند و اهدافی را تعیین کنند. به این ترتیب یاد می‌گیرند چگونه به کاری توجه کنند، دقت به خرج دهند و آن را ادامه دهند.

با این وجود، کودکان به بسیاری از فعالیتهای مهدکودک توجه کافی نشان نمی‌دهند و آن کار را دنبال نمی‌کنند. آنها باید در طول روز از هر وسیله‌ای که استفاده می‌کنند، قبل از آنکه کارشان تمام شود، آن را با دیگران به اشتراک بگذارند یا پس بدهند. آنها اغلب وقت کافی ندارند تا آنچه را که شروع کرده‌اند به اتمام برسانند زیرا مربیان در انجام کار کودکان وقفه ایجاد می‌کنند تا آنها را برای فعالیت بعدی آماده کنند. شروع کردن و متوقف نمودن و عدم انعطاف‌پذیری در انجام یک کار، مانع از آن می‌شود که آنها تمرکز طولانی‌مدت را یاد بگیرند. این ناکامی روحیهٔ همکاری را از آنها می‌گیرد و آنها را بی‌قرار می‌کند. ممکن است تا زمانی که کودک به مرحلهٔ پیش‌دبستانی یا کلاس اول می‌رسد آموزگارانش متوجه شوند که او رفتارهایی نزدیک به اختلال کمبود توجه دارد.

اگر شما گمان می‌کنید که فرزندتان دچار اختلال کمبود توجه است یا این اختلال قبلاً در او تشخیص داده شده، تا زمانی که شما و پزشکتان به این باور برسید که او قطعاً به درمان نیاز دارد، او را تحت درمان (مصرف دارو) قرار ندهید. شما می‌توانید روشهای دیگری را امتحان کنید. اگر او به مهدکودک می‌رود، به دنبال برنامه‌هایی باشید که زمان‌بندی آنها انعطاف‌پذیری بیشتری دارد. تماشای تلویزیون، بازی ویدئویی و زمان استفاده از رایانه را محدود کنید؛ در عوض وقت بیشتری را با او

بگذرانید، با هم بازی کنید و به چیزهای مورد علاقهٔ او توجه نشان دهید. بر شایستگی‌های او تأکید کنید؛ کنجکاوی او را تقویت نمایید؛ و به او فرصت بدهید برخی از فعالیتهای تازه را شروع کند. سرعت خود را کم کنید. اجازه دهید آنچه را که شروع کرده به پایان برساند، و در ارتباط با کشف و خلاقیت بر برقراری نظم تأکید نداشته باشید.

همچنین باید قوانینی را از قبل در نظر بگیرید؛ محدودیتهای مشخصی را در مورد رفتارهای ناشایست تعیین کنید؛ نتایج این اعمال محدودیتها را دنبال کنید؛ و او را به سوی فعالیتهایی که جنبهٔ مثبت قوی‌تری دارند، هدایت کنید. به دنبال دلایل مشخصی برای بدرفتاری او باشید. به او کمک کنید تا خود را کنترل کند و پیوسته درست و غلط را به او آموزش دهید.

همهٔ کودکان تا حدودی در تمرکز کردن مشکل دارند، به‌خصوص زمانی که ترجیح می‌دهند کار دیگری را ادامه دهند. اگر فرزندتان رفتاری شبیه به اختلال کمبود توجه از خود بروز می‌دهد، مدت زمانی طول می‌کشد تا تمرکز در انجام کارهای مهم را یاد بگیرد. اما با تعامل و بردباری شما و همکاری مربیانش، عاقبت می‌تواند دستورالعملها را دنبال کند و بدون نیاز به درمان در انجام کاری توجه و دقت نشان دهد.

در کلاسهای تفریحی چه هدفی باید مورد نظر باشد؟

والدین فرزند خود را در کلاسهای تفریحی جمعی شرکت می‌دهند تا او بتواند مهارتهای تازه را فرا بگیرد و لذت ببرد. گاهی این کلاسها به خوبی اداره می‌شوند و رضایت‌بخش هستند، اما در مواردی هم سطح آموزشی آنها پایین و ناامیدکننده است. به منظور انتخاب هشیارانهٔ چنین کلاسهایی، والدین باید سعی کنند قبل از ثبت‌نام فرزندشان برنامه‌های آن را مشاهده و بررسی کنند، و فعالیتهایی را در نظر بگیرند که بیشتر مناسب هستند. سپس، به محض آنکه ترم کلاسی آغاز می‌شود باید بر برنامه‌ها

نظارت داشته باشند و به کودک خود کمک کنند تا خود را با آن سازگار کند.

قبل از ثبت‌نام فرزندتان بر یکی از جلساتی نظارت کنید که فرزندتان قرار است در آن شرکت کند. اگرچه ممکن است این هماهنگی و مشاهده برایتان مشکل باشد، اما به زحمت آن می‌ارزد. بسیاری از برنامه‌های تفریحی، وقتی در فهرست‌ها و دفترچه‌های راهنما معرفی می‌شوند، در ظاهر مهیّج هستند، ولی در عمل خسته‌کننده و نامناسب هستند و کیفیت لازم را ندارند. اگر امکان دارد، فرزندتان را همراه خود ببرید تا او بتواند به شما بگوید آیا علاقه‌مند شرکت در این برنامه است یا خیر؟

ضمن اینکه در یکی از این کلاسها شرکت دارید، دقت کنید ساختار برنامه چگونه است؟ آیا سرگرم‌کننده است؟ آیا برای کودکان لذت‌بخش است؟ مربی به کودکی که از پیوستن به گروه امتناع می‌کند چه واکنشی نشان می‌دهد؟ آیا برای تطبیق و انجام فعالیتهای کلاسی، کودکان تحت فشار غیرضروری قرار می‌گیرند؟ آیا آموزگار خلاقیت را تقویت می‌کند؟ آیا او می‌گوید: «من نوع کارَت را می‌پسندم» به جای اینکه بگوید: «نمی‌توانستی آن را بهتر انجام بدی؟». آیا نقطه‌ضعفهای یک کودک را می‌پذیرد؟ فضای کلاس چقدر است؟ آیا کودکان فرصت دارند توانایی خود را به معلم نشان دهند؟ آیا برای اینکه نوبت به آنها برسد باید مدت زمان طولانی منتظر بمانند؟

اگر تصمیم دارید فرزندتان را در کلاسی ثبت‌نام کنید، برای جلسهٔ اول کمی او را آماده کنید. با او دربارهٔ دستورالعملها، وسایل، لباسی که می‌خواهد بپوشد، و هر دوستی که همراه با او در کلاس خواهد بود صحبت کنید. او را از برنامه‌های رفت‌وآمد مطلع کنید و جایی را که بعد از تعطیلی کلاس منتظر او هستید نشانش دهید. از آنجا که بیشتر کودکان دربارهٔ امکان دسترسی به دستشویی سؤال می‌کنند، به او بگویید در طول برنامهٔ تفریحی امکان دستشویی رفتن هم وجود دارد.

در اولین روز کلاس، متوجه می‌شوید بعضی از کودکان به سرعت جذب فعالیتها می‌شوند و بعضی دیگر برای سازگاری با وضعیت جدید مشکل دارند. اگر فرزندتان در تعامل با دیگران تردید دارد، مأیوس و ناراحت نشوید، به‌خصوص اگر دیگر اعضای شرکت‌کننده در کلاس به راحتی به جمع می‌پیوندند و اوقات خوشی را می‌گذرانند. همچنین شاید احساس تنهایی و درماندگی کنید، تواناییهای فرزندداری خود را زیر سؤال ببرید و از خودتان سؤال کنید چه‌کار کرده‌اید که سبب شده کودکتان خجالتی بار بیاید و نمی‌خواهد در جمع دیگر بچه‌ها شرکت کند. شاید از دست فرزندتان خشمگین شوید، به‌خصوص اگر او خودش خواسته باشد که در این کلاس شرکت کند.

در چنین شرایطی، یک معلم دلسوز با لبخند زدن به کودک، دست تکان دادن برای او و صحبتهای تأثیرگذار می‌تواند به شما کمک کند، و معمولاً به فرزندتان می‌گوید که عضو کلاس است حتی اگر بلافاصله در فعالیتها شرکت نکند. همچنین اگر والدین دیگری که در آنجا حضور دارند بیشتر شما را مورد حمایت قرار دهند و دربارهٔ شما قضاوت نکنند احساس آسودگی بیشتری می‌کنید. زمانی که دارید فرزندتان را برای حضور در کلاس تشویق می‌کنید او را تحت فشار قرار ندهید، بلکه در عوض تردیدِ او را بپذیرید و اگر لازم است، در کنار او بنشینید تا آمادگی ملحق شدن به گروه را پیدا کند.

امکان دارد در جلسه‌های بعدی نیز او همچنان در برابر رفتن به کلاس مقاومت کند یا شاید از برنامه‌های آن دلزده شود؛ شاید مربی او را از پای درمی‌آورد؛ به نظرش کودکان دیگر از او بسیار بزرگ‌ترند؛ آمادگی جدا شدن از شما را ندارد؛ انتظارات معلم (یا شما) فشار بیش از حدی بر او وارد می‌کند؛ نمی‌خواهد به جمع ملحق شود زیرا شما در حال تماشای او هستید، و یا کلاس آن‌چیزی نیست که فکرش را می‌کرده است. شاید او راجع به برنامهٔ کلاس خیالبافی می‌کرده است؛ تصور می‌کرده برای پریدن

روی تشک تمرین آزاد است؛ می‌توانند آزادانه پشتک بزنند، یا فی‌البداهه کاردستی‌های خودش را بسازد. اما اکثر برنامه‌ها آزادی کمی به بچه‌ها می‌دهند ـ به آنها گفته می‌شود چه‌کاری را چگونه انجام دهند، و باید مدت زمان طولانی منتظر بمانند تا نوبت به آنها برسد.

کاهش علاقهٔ کودکان به یک برنامهٔ تفریحی آن هم باگذشت چند هفته از اجرای آن، غیرعادی نیست. شاید چنین جمله‌هایی را بشنوید، «یک روز دیگر می‌روم» یا «دیگر نمی‌خواهم بروم». اغلب لذت‌بخش بودن کلاسها به دلیل وجود یک ساختار اجرایی سخت یا رقابت شدید بین بچه‌ها از بین می‌رود. به گذشته برگردید و دربارهٔ تجربه‌های خود در کلاسهای تفریحی فکر کنید. کلاسهایی که شما از آن لذت می‌بردید و در آن شرکت می‌کردید، آنهایی بودند که لذت‌بخش و مورد تأیید بودند و بازخورد مثبت داشتند. کلاسهایی که به آنها علاقه نداشتید باعث می‌شد احساس عدم پذیرش و فشار کنید.

اگر کودکتان دیگر نمی‌خواهد در کلاس تفریحی شرکت کند، با او و مربیانش گفت‌وگو کنید. ممکن است آنها به شما کمک کنند که تصمیم بگیرید آیا باید چند جلسه‌ای برای سازگاری کودکتان با برنامه‌ها وقت بگذارید یا اینکه اساساً کلاس را منتفی کنید. او را وادار نکنید در کلاسی شرکت کند که از آن لذت نمی‌برد زیرا چنین فشاری احتمالاً باعث می‌شود هیچ کلاس دیگری را نپذیرد و نگران نباشید که هر چیزی را نیمه‌کاره رها می‌کند. او خردسال‌تر از آن است که بتواند عادت به چیزی را درک کند یا پشتکار به خرج دادن را یاد بگیرد. فقط او را در جریان تجربه‌ها و فعالیتهای مختلف قرار دهید تا بفهمد به چه چیزی علاقه‌مند است و مهارتهای تازه‌ای را در آن پرورش دهد.

آیا کودکم آمادگی رفتن به مهدکودک را دارد؟

با نزدیک شدن کودک به سالهای پایانی مهدکودک، والدین آمادگی او را

برای رفتن به دورهٔ پیش‌دبستان مدنظر قرار می‌دهند. بعضی از والدین با اطمینان خاطر، حضور فرزندشان را در دورهٔ پیش‌دبستانی پیش‌بینی می‌کنند، ولی برخی دیگر، به‌خصوص آنهایی که فرزندشان در نیمهٔ دوم سال متولد شده، از خود می‌پرسند آیا او آمادگی برداشتن چنین گام بلندی را دارد. قوانین مدرسه ایجاب می‌کند کودکانی که متولد نیمه دوم سال هستند قبل از ورود به دورهٔ پیش‌دبستانی یک سال دیگر هم صبر کنند و سپس وارد این مرحله شوند. این قانون از این جهت لازم‌الاجراست که حضور کودک در دورهٔ پیش‌دبستان آن‌هم قبل از رسیدن به سن مناسب فشار بیهوده‌ای بر کودک دارد. از آنجا که موفقیت کودک در اولین سال مدرسه مبنای موفقیتهای بعدی اوست، بنابراین باید در سن مناسب وارد مرحلهٔ پیش‌دبستانی شود تا آموزشهای این دوره با سطح فهم و درک او هماهنگ باشد.

گاهی والدین گمان می‌کنند کودکی که به مهدکودک یا کودکستان رفته خودبه‌خود آمادهٔ رفتن به دورهٔ پیش‌دبستانی است، اما به چند دلیل این دوره تجربه‌ای متفاوت محسوب می‌شود. در دورهٔ پیش‌دبستانی از کودکان انتظار می‌رود طبق یک برنامهٔ زمان‌بندی‌شده سر کلاس بنشینند و مهارتهای آموزشی خاص را بیاموزند. اگرچه بازی هم جزئی از برنامهٔ روزانه است، تأکید بر عملکرد آموزشی به صورت گروهی و فردی است که آن هم براساس یک برنامهٔ درسی از پیش‌تعیین‌شده دنبال می‌شود. کودکان پیش‌دبستانی بخشی از یک جامعهٔ بزرگ آموزشی می‌شوند که تحت قوانین و انتظارات جدید اداره می‌شوند. والدین که از حضور فرزندشان در دورهٔ پیش‌دبستانی هیجان‌زده‌اند بر «موفق بودن» آنها بسیار تأکید دارند.

رسیدن به سن حقیقی برحسب تقویم، اصلی‌ترین عامل تعیین آمادگی کودکان برای شرکت در دورهٔ پیش‌دبستانی است، اما طبیعتاً عوامل مهم دیگری هم وجود دارند که والدین باید به آنها توجه داشته باشند از جمله:

رشد شناختی یا عقلانی، رشد اجتماعی و عاطفی، و جثهٔ فیزیکی. اگر کودکی در دورهٔ پیش‌دبستانی پنج تا یازده ماه از دیگر هم‌کلاسی‌های خود کوچک‌تر باشد شاید در مقایسه با هم‌کلاسی‌های خود رفتارهای کاملاً متفاوتی داشته باشد. حتی اگر در یکی از زمینه‌ها مثل مسائل آموزشی پیشرفت کند شاید به‌لحاظ عملکرد کلی در سطح پایین‌تری از آن گروه سنی قرار بگیرد.

مورد دیگری که باید به آن توجه کرد رشد اجتماعی و عاطفی کودک است. کودکی که هنوز از لحاظ اجتماعی یا عاطفی نابالغ است شاید به آسانی نتواند خود را با نیازهای آموزگارش وفق دهد. شاید به نظر برسد که او نمی‌خواهد مانند کودکان پیش‌دبستانی رفتار کند، در حالی که واقعاً نمی‌تواند رفتار سنجیده‌تری داشته باشد. شاید برای او مشکل باشد که به صورت مشترک با هم‌کلاسی‌های خود کار و بازی کند و شاید این حالت سبب شود که به او برچسب کودکی با «مشکل رفتاری» زده شود. طبیعتاً، اگر چنین لقبی به او داده شود، بر تصوری که از خودش دارد تأثیر خواهد گذاشت، و نهایتاً، ممکن است او به این بدرفتاری ادامه دهد زیرا از ناتوانی خود برای انجام آنچه که از او انتظار می‌رود احساس ناراحتی و خشم می‌کند.

کودکی که از لحاظ رشد اجتماعی تأخیر دارد اما به‌لحاظ آموزشی پیشرفت کرده والدینش را در تنگنا قرار می‌دهد، زیرا آنها از اینکه مجبورند فرزندشان را یک سال دیگر به پیش‌دبستانی بفرستند نگران هستند. شاید آنها فکر کنند این انتظار سبب می‌شود فرزندشان مجبور شود سال بعد در کنار بچه‌های کوچک‌تر از خودش دورهٔ پیش‌دبستانی را طی کند و به همین دلیل در زمینه‌های آموزشی با هم‌کلاسی‌های خودش رقابت نخواهد کرد. با این وجود، اگر عدم تعادل بین رشد اجتماعی و عقلانی کاملاً محرز باشد رفتن به دورهٔ پیش‌دبستانی برای او مضر خواهد بود.

به منظور ارزیابی همه‌جانبهٔ آمادگی برای شرکت در دورهٔ پیش‌دبستانی، والدین ابتدا باید رشد شناختی کودک خود را بسنجند. وقتی کودکی به‌لحاظ آموزشی پایین‌تر از سطح دورهٔ پیش‌دبستانی است می‌توان از طریق آموزش فردی به او کمک کرد. اما کودکی که عقب می‌ماند اغلب به سختی می‌تواند خود را به سطح مطلوب برساند زیرا یادگیری در حوزه‌های خاص برای او بسیار مشکل است. به رغم حمایت آموزشی شاید فکر کند «به خوبیِ» همتایان خود نیست و دچار فشار روانی بیش از حدّ شود زیرا نمی‌تواند خود را با نیازهای دورهٔ پیش‌دبستانی هماهنگ کند. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، علاقه‌اش را به مدرسه از دست می‌دهد و می‌گوید از مدرسه متنفر است یا بدرفتاری می‌کند. کشمکش‌های آموزشی در دورهٔ پیش‌دبستان اغلب سبب بروز بی‌علاقگی در کودک می‌شود که می‌تواند سالها به طول بینجامد.

عامل مهم دیگر جثه و رشد فیزیکی کودک است که والدین باید در نظر بگیرند. وقتی کودک چند ماه از میانگین سنی دانش‌آموزان دورهٔ پیش‌دبستانی کوچک‌تر باشد، به‌لحاظ جسمانی نیز گاهی از هم‌کلاسی‌های خود ریزتر نشان می‌دهد. جثه و سن از نظر کودکان خردسال، که همواره یکدیگر را مقایسه می‌کنند تا ببینند کدام‌یک بلندقدتر یا بزرگ‌تر هستند، اهمیت دارد. از آنجا که کودکان اغلب در دورهٔ پیش‌دبستانی دندانهایشان شروع به افتادن می‌کند، اگر دندان یک کودک خردسال نیفتد آن‌هم در حالی که دوستان بزرگ‌ترش دندانشان افتاده، ممکن است دچار آشفتگی و ناراحتی شود. خردسال‌تر و کوچک‌تر بودن یک کودک در کلاس می‌تواند او را در وضعیت آسیب‌پذیری قرار دهد، هرچند این وضعیت طبیعتاً برای کودکی که خوددار و آرام است مشکل‌سازتر خواهد بود تا کودکی که پرهیاهو و معاشرتی است.

اگر در مورد آمادگی فرزندتان برای رفتن به دورهٔ پیش‌دبستانی تردید دارید عقاید متخصصان و افراد آگاه را جویا شوید. اگر کودکتان به

مهدکودک یا کودکستان رفته است، می‌توانید از مربیان او نظرخواهی کنید. مربیان از نیازهای دورهٔ پیش‌دبستانی درک اصولی دارند و زمان زیادی را صرف مشاهدهٔ رفتارهای کودکان کرده‌اند، بنابراین می‌توانند شما را در این مورد راهنمایی کنند. تا زمانی که شما به آنها علاقه و اعتماد داشته باشید ممکن است قضاوتهایشان برایتان بسیار سودمند باشد. اگر سؤالهای دیگری دارید، از یک متخصص رشد که در زمینهٔ ارزیابی آمادگی ورود به مدرسه فعالیت می‌کند نظرخواهی کنید. در این مورد یک پزشک متخصص هم می‌تواند به شما کمک کند. دوستانی که شرایطی مشابه داشته‌اند و مشاوران یا مدیران دورهٔ ابتدایی نیز قادر خواهند بود در این مورد اطلاعاتی در اختیارتان قرار دهند.

کودکانی که متولد نیمهٔ دوم سال هستند و یک سال دیرتر به مدرسه می‌روند در واقع، فرصت بیشتری برای رشد جسمی و بلوغ فکری دارند. کودکی که دورهٔ پیش‌دبستانی را در شرایطی آغاز می‌کند که به رشد لازم رسیده بهتر می‌تواند از عهدهٔ نیازهای آموزشی محوّل‌شده به خود برآید و در طول دورهٔ تحصیل همگام با دیگر هم‌کلاسی‌های خود پیش می‌رود. وقتی کودکان مجبور نباشند برای رساندن خود به سطح کلاس تقلا کنند، اعتمادبه‌نفس عمیقی در وجودشان رشد می‌کند و این اعتمادبه‌نفس می‌تواند مبنایی محکم برای دورهٔ دبستان باشد.

نمایه

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:

- **آمادگی برای زایمان** و مراقبت از نوزاد
- چهل نکته کلیدی برای **شیردادن** به نوزاد
- **آشپزی نوین برای کودکان**، از سه ماهگی تا هیجده ماهگی
- کلیدهای آرام کردن **کودک ناآرام**
- بهترین کلیدهای **تغذیه** برای کودکان و نوجوانان
- **نقش پدر** در مراقبت و تربیت کودک
- **فرزند دوم**، پیامدها و راه حلها
- کلیدهای آموختن به کودکان **دربارهٔ خدا**
- کلیدهای تربیتی برای **والدین تک فرزند**
- کلیدهای پرورش **اعتماد به نفس** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رویارویی با **مشکلات رفتاری کودکان**
- کلیدهای رویارویی با پدیده **خشونت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با **نوجوانان**
- کلیدهایی برای **بیماریهای کودکان**
- دستورات ایمنی و مراقبت از **آسیب‌های کودکان**
- کلیدهای رویارویی با بیماریهای **حساسیت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت فرزند در **خانواده‌های تک سرپرست**
- کلیدهای پرورش **کودک تیزهوش**
- کلیدهای پیشگیری و مقابله با **اعتیاد** در نوجوان و جوان
- کلیدهای آموزش و مراقبت از **سلامت جنسی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای **گفتن و شنیدن** با کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش **مهارتهای اساسی زندگی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با **کودک یک‌ساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک دوساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک سه‌ساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک چهارساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک پنج‌ساله**
- **راهنمای کامل تربیت کودک**
- **ماساژ کودک**
- کلیدهای عادت دادن فرزند به **کار در خانه**
- کلیدهای پرورش **فرزندان امیدوار و موفق**
- کلیدهای همراهی و مراقبت از **نوجوانان در اینترنت**
- کلیدهای پرورش **خلاقیت هنری** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مقابله با **اضطراب** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت و رفتار با **پسرها**
- کلیدهای برخورد با **مشکلات خواب** کودکان
- کلیدهای برخورد با **ناتوانی در یادگیری**

کلیدهای همسران موفق

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:

- ۱۰۰۱ پرسش پیش از ازدواج
- راهنمای مادران شاغل
- تغذیهٔ دوره بارداری
- ده قرار مهم برای زندگی مشترک
- برای روابط بهتر کاری نکنید!
- معجزهٔ گفت‌وگو
- غذاهای فوری

مجموعه کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:

- تأثیر طلاق بر فرزندان
- فرزندان طلاق از نوزاد تا هفده ساله
- دعوای پدر و مادر
- نخستین خداحافظی
- یک دل و دو خانه
- ورود به خانوادهٔ جدید
- بازسازی زندگی پس از طلاق

ادبیات عرفانی

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:

- هدیه‌ای از فرشتهٔ مادر
- لیلی نام تمام دختران زمین است
- در سینه‌ات نهنگی می‌تپد
- پیامبری از کنار خانه ما رد شد
- من هشتمین آن هفت نفرم
- نامه‌های خط‌خطی
- جوانمرد نام دیگر تو

این مجموعه به والدین کمک می‌کند فرزندان خود را مطابق با نیازهای متنوع و فزاینده جامعه امروز پرورش دهند. امروزه روش بزرگ کردن فرزند با گذشته فرق کرده است و از جهات فراوانی نیز مشکل‌تر شده است. **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان**، والدین امروز را مخاطب قرار می‌دهد و به مشکلات کنونی آنها پاسخ می‌گوید.

راهنمای کامل

والدین ۱

دکتر **رابین گلدِاستین** متخصص در زمینهٔ رشد کودک و نوجوان و عضو هیئت علمی **دانشگاه جانزهاپکینز** است. او بارها سمینارهایی را با موضوع تربیت برای مؤسسه‌های مختلف برگزار کرده است، و مهمان برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی در **NPR**، **فاکس نیوز**، **CBS**، **CNN** و شبکه‌های دیگر بوده است. به عنوان یک مشاور خصوصی او به آموزگاران در زمینهٔ پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان درمدرسه مشاوره می‌دهد.

خانم **جَنت گالانت** متخصص در زمینهٔ خانواده و آموزش و نویسندهٔ چندین کتاب است، از جمله **احترامهای ساده؛ چگونه می‌توان در یک دنیای خشن فرد مهربانی بود**. او عضو هیئت علمی **دانشکدهٔ مونتگومری** در **راک‌ویل، مریلند** است.

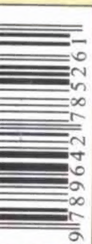


کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین

عضو انجمن فرهنگی ناشران کتاب کودک و نوجوان

http://www.saberinbooks.com


9789642785261